மனமடங்கும் மார்க்கம்



சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

மனமடங்கும் மார்க்கம்



சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	மனமடங்கும் மார்க்கம்
ஆசிரியர்	:	சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	தன்னாட்டம்
முதற்பதிப்பு	:	2020
நூலின் அளவு	:	டெம்மி
பக்கங்கள்	:	81
தாள்	:	A5 (5.83” X 8.27”)
எழுத்து அளவு	:	12 புள்ளிகள்
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
கட்டமைப்பு	:	சாதாபைண்டு அட்டை
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அகவிழிப்பு

மனமடங்கும் மார்க்கம்

முகவுரை

மனம் என்பது ஆத்ம சொரூபத்தின் ஓர் அதிசய சக்தி. அதுவே, நம் அனைத்து நினைவுகளுக்கும் ஆதாரமாக இருக்கின்றது. அவ்வாறு சேகரிகப்பட்ட நினைவுகளை எல்லாம் நீக்கிப் பார்க்கும்போது, நம்மிடையே தனியாக மனமென்று ஒரு பொருளில்லை என்பது புரிய வரும்.

அந்த மனதை இறக்கச் செய்ய வேண்டும். அல்லது இல்லாமல் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தினாலேயே, எல்லோரும் எதேதோ ஆன்மீக சாதனைகள், மூச்சுப் பயிற்சிகள், தியானம் என கற்பதற்கு பலவாறான முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர்.

மனம் இறக்க ஏன் கற்க வேண்டும்....???

எண்ணங்கள் அற்ற நிலை, இறை நிலையை உணர எவ்வாறு உதவும்....???

இதுப்போன்ற கேள்விகள் நம்மிடையே எழுமானால், இதற்கான பதில்களை அறிய, நாம் நம் மனதை விசாரிப்பதின் வாயிலாக அறிந்திட முடியும்.

எண்ணம் எப்பொழுது உதிக்கின்றதோ, அப்பொழுது நாம் இறந்தகால நினைவிலோ, எதிர்கால கற்பனையிலோதான் இருக்கிறோம்.

இதனால், நம்மிடம் உள்ள தற்போதைய நிகழ்காலத்தின் நிதர்சனமான இருப்பை, நாம் தவற விட்டு விடுகின்றோம். ஒவ்வொரு விநாடியும், நிகழ்காலத்தில் வாழுகின்றபோது மட்டுமே, எண்ணங்களற்ற நிலையில், தன் இருப்பில், அதாவது தன் உணர்வில் நின்று நிலைத்திட முடியும்.

காலங்கள் என்பது இருப்புக்கு கிடையாது. அது எப்பொழுதும், எங்கும், இருப்பு கொண்டுள்ளதால், அது கால, தேசங்களுக்கு அப்பாற்பட்டது. நம்முடைய புரிதலுக்காக தன்னுணர்வை அனுபவமாக்கும் அந்த விநாடியை நிகழ்காலம் என்று எடுத்துக் கொள்கின்றோம்.

இவ்வாறு, உள்ளுணர்வின் இருப்பை, அனுபவமாக அறிய, அந்தந்த நொடியில் அதனுடன் ஒன்றி இருக்கின்ற, உணர்வு வெளியைத்தான், நாம் '**வெட்டவெளி**' என்கின்றோம். அவ்வாறு அந்த வெளியை, இடைவெளி இல்லாமல் உணரும் பொழுது மட்டும்தான், நம்மிடம் எண்ணங்கள் எழுவதில்லை.

அதாவது, எதை எண்ணினாலும், எதை செய்தாலும், அதை நிகழ்காலத்தில், தன் இருப்பில் இருந்து செய்வதினால், கடந்தகாலமும், எதிர்காலமும் இன்றி, கால, தேசங்களைக் கடந்த, **உணர்வு வெளி அனுபவம்** உண்டாக முடியும்.

அதாவது, இத்தனைக் காலங்களும், இந்த தன்னுணர்வு அனுபவத்திற்குத் தடையாக இருந்த, எண்ணங்கள் எல்லாமே **கால, தேசங்கள்** இல்லாமல் போனதினால், மனம் இருப்புக் கொள்ள காலமும், இடமும் இல்லாமல், தன் பிறப்பிடத்திற்கே சென்று ஒடுங்கி விடுகின்றது. இவ்வாறு மனம் ஒடுங்கினால், உள்ளுணர்வு வெளிப்படும்.

மனம் இருந்தால், நாம் நம் உள்ளுணர்வில் இல்லை எனலாம்.

அதாவது, மனமற்ற நிலை என்பது, இறைவனை உணர்வதற்கு மட்டுமல்ல, மற்ற எல்லா உணர்வுகளுக்கும் பொருந்தும். எனவே, ஏதாவது இரு உணர்வுகளுக்கு இடையில் மட்டுமே எண்ணங்கள் ஏற்படுகிறது.

சரி! மனம் ஏன் நிற்க வேண்டும்.....???

அதாவது, மனம் அலையும்போது தான் "**நான்**" என்ற எழுச்சி பெறுகின்றது. அதுவே, மனம் அடங்கி இருக்கும் போது, அறிவு அல்லது ஆன்மாவில் நிலைப்பெறுகின்றது.

ஒருவன் தன்நிலையை உணர்வதற்கும், இறைநிலையை உணர்வதற்கும் என எதுவாக இருப்பினும், எப்பொழுது அவன் மனம் நிற்கிறதோ...... அப்பொழுது மட்டுமே, அவன் தன் உண்மை நிலையை உணர்ந்து கொள்வான்.

பொதுவாக, மனதை இறக்க வைப்பது என்பதும், இல்லாமல் ஆக்குவது என்பதும், அந்த மனதை அதன் பிறப்பிடத்தில் கொண்டு சேர்ப்பதே ஆகும்.

பொதுவாக, மனதை நாமாக அடக்க நினைத்து செய்கின்ற செயல்கள் எல்லாமே, அந்த மனதை இன்னும் சற்று வேகமாக அலைபாய வைக்கும். அதுவே அந்த மனதை அதன் போக்கில் விசாரித்து அறிய முயன்றால், அந்த மனம் தானாகவே தன் பிறப்பிடத்திற்கு சென்று அடங்கிவிடும்.

இதுவே எல்லோருக்கும் எளிதான வழிமுறை ஆகும்.

ஆக, மனதை விசாரித்து அந்த மனம் இப்படித்தான் இருக்கும் என்பதை நாம் என்று முழுமையாக அறிந்துக் கொள்கின்றோமோ, அன்றே அந்த மனதை, அது எப்படி இருந்தாலும் நம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்.

அதாவது, நம்முடைய மனதை மட்டுமல்ல, பிறருடைய மனதையும், அவர்களது மனதில் எழக்கூடிய எண்ணங் களையும், அதை அடிப்படையாகக் கொண்டு அவர்கள் செய்ய கூடிய செயல்களையும், அதில் உள்ள குறைகளையும் கூட, கருத்து வேறுபாடுகள் இன்றி, மனதை முழுமையாக புரிந்துக் கொள்ளும்போது, அது எப்படி இருந்தாலும், எளிதாக ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் நமக்கு வந்துவிடும்.

எப்பொழுது, எல்லா மனங்களையும் இவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்கின்ற பக்குவத்தை நாம் அடைந்து விடுகின்றோமோ,

அப்பொழுதே, நம் மனம் இருமைகளற்ற சமநிலையில் பூரண அமைதி நிலைக்குத் திரும்பிவிடும்.

இவ்வாறு மனம் அசையாமல் நிற்கக்கூடிய அந்த பக்குவமான நிலையில்தான் பரிபூரணம் சித்திக்கும். அதுவே **இறைதரிசனம், பேரின்ப உணர்வு** எனலாம்.

இந்தப் பக்குவத்தில் உண்டாகும் ஆனந்த அனுபவம் என்னவென்றால், நம் மனதை அதன் பிறப்பிடமான உயிரில் ஒடுங்கச் செய்கிறோம். இவ்வாறு மனம் தன் மூலத்தில் ஒடுங்குவதைத்தான், **மன ஓருமைப்பாடு** (concentration) என்று கூறுகிறோம்.

இந்த நிலையில் இன்ப, துன்பங்களை **வந்தாயா வா!, போகிறாயா போ!** என்று, எளிதாக ஏற்றுக் கொள்ளும்போது, **நாம் வேறு, நம் அனுபவம் வேறு** என்று பிரித்துப் பார்க்க முடியாத, இருமைகளற்ற **ஒருமைநிலை** உண்டாகி விடுகின்றது.

அந்த நிலையில், நாமே **அனுபவிக்கப்படும் பொருள்** எனும்போது, **அனுபவிப்பன் என்று யாருமே கிடையாது. அனுபவம் என்ற ஒன்றும் கிடையாது.**

அனுபவம், அனுபவிப்பவன் என்பது இல்லாததினால், அனுபவிக்கப்படுவதும் இல்லாமல் போகின்றது, இதனால்தான் இந்த மூன்றும் ஒன்றாகும் புள்ளியில், **இன்ப, துன்பங்கள்** என்ற இருமைகள் இருப்பதில்லை.

உதாரணமாக, ஒரு லட்டை வாயில் போட்டதும் அது கரைகிறதா? இப்பொழுது, சந்தோஷமாகவும் இருக்கிறதா?

சரி! அப்படியே, அந்த லட்டு உண்பதை ஒரு நிமிடம் நிறுத்தி, நிதானமாக யோசித்துப் பாருங்கள்.

எது சந்தோஷம்? லட்டா? அல்லது சுவையா?

சுவைதான் என்றால், அது எங்கே இருக்கிறது?

லட்டிலா? நாக்கிலா? மூளையிலா? மனதிலா?

லட்டில்தான் சுவை இருக்கிறது என்றால், நோயாளியின் நாக்கில் அதன் சுவை தெரியவில்லையே!

ஆகவே, மேலும், சற்று ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

எங்கிருந்து அந்த இன்பம் வருகிறது?

வெளியிலிருந்தா? உள்ளிருந்தா?

அல்லது உள்ளும், வெளியும் என இரண்டும் சேரும் ஒரு புள்ளியிலா?

அப்படியானல், அவ்விரண்டும் கலக்கும் **புள்ளி** எது?

அதாவது, **அனுபவிக்கப்படும் பொருள், அனுபவிப்பவன், அனுபவம்** என்ற இம்மூன்றும் ஒன்றாக கலந்து, ஒரு புள்ளியில் நிற்குமிடமே நம்முடைய **உணர்வு வெளி** எனப்படுகின்றது.

அந்தப் புள்ளியைத்தான் நாம் **உள்ளுணர்வு, இருப்பு, ஆன்மா, இறைவன்** என பலவாறாக அழைக்கின்றோம்.

அந்த தன்னுணர்வு இருப்பை நேரடி அனுபவமாக அறிந்து கொண்டால், இன்பமும், துன்பமும் இல்லவே இல்லை.

இதைத்தான் "**சும்மா இருக்கும் சுகம்**" என்றனர். இதுதான் தாயுமானவர் கூறிய '**சும்மா இரு**' என்பதாகும்.

அதாவது, சலனமற்ற, அமைதியான மன நிலையை அடைகின்றபோது மட்டுமே, "**சும்மா இருப்பதும்**", "**சொல்லற்று இருப்பதும்**" நிகழும்.

இந்நிலையில் மட்டுமே, உயிரானது "**என்னைப் பார், என்னை உணர்ந்துக்கொள்**" என்று மனதை அழைக்கும்.

முதலில் நாமாக முயன்று, தியானத்தின் மூலமாக மனதை உயிரில் இணைத்தோம்.

இப்போது முயற்சி ஏதுமின்றி "**சும்மா**" இருக்கின்றோம். தற்பொழுது, உயிரானது தானாகவே மனதை தன்பால் ஈர்க்கும்.

இவ்வாறு, உயிரானது எப்போது மனதை தன்பால் ஈர்க்க ஆரம்பிக்கிறதோ... அப்போதே அந்த மனம் தானாகவே தன் இருப்பில் அடங்கி நிற்கும்.

இவ்வாறு மனம் அசையாது, அடங்கி நிற்கும் பொழுது மட்டுமே, நாம் நம் உண்மை சொரூபத்தை, '**தன் இருப்பை**' உண்மையில் உணர்ந்துக் கொள்கிறோம்.

மனம் தானாகவே தன்னை உணர்ந்து கொள்ளும் இந்த நிலையைத்தான் "**தன்னை உணர்தல்**", அல்லது "**இறை உணர்தல்**" எனப்படுகின்றது.

இவ்வாறு தன்னையுணர்கின்ற தன்னுணர்வு, ஒருவனுக்கு எப்பொழுது அனுபவமாகின்றதோ, அப்பொழுதே அவனுக்கு ஆறாவது அறிவாகிய பகுத்தறிவு, அடுத்த பரிமாணத்திற்கு உயர்கின்றது.

அதன்பிறகு, அவன் வாழும் வாழ்க்கையில் எத்தகைய துன்பங்கள் வந்தாலும், அவைகளைத் துன்பமாகக் காணாமல், ஒரு சாதாரணமான நிகழ்வாகவே வேடிக்கைப் பார்க்கின்ற பக்குவத்திற்கு அவன் வந்து விடுகின்றான்.

எனவே, மனம் தன் பிறப்பிடமான மூலத்தை அறிந்து, அதில் தன்னை முழுவதுமாக இழந்துவிட வேண்டுமானால், மனதின் சலனங்கள் நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

அற்ப பொருள்களிலே அலைப்பாய்கின்ற மனம் சலனமற்று நின்று, தன் உண்மை நிலையை உணர்ந்துக் கொண்டால், அது இனி அடைய விரும்புவது என்பது, அந்த "**மெய்ப்பொருள்**" ஒன்றைத்தான்.

சூக்ஷுமமான அந்த மெய்ப்பொருளே, ஸ்தூலத்தில் எல்லாமாக இருப்பு கொண்டுள்ளது.

இதை அறிந்து கொண்டவனுக்கு குழப்பம் என்பதே இருக்காது. குழப்புவதற்கு மற்றவர்கள் முயற்சித்தாலும், இவனது தெளிந்த மனம் அதை ஏற்காது.

பொதுவாக, ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களால் உண்டான மனதின், அடுத்த பரிமாணமாகிய புத்தியினைக் கொண்டு, தன்னைத்தானே விசாரித்துப் பார்த்து, தன்னிடத்தில் எழுகின்ற எல்லா எண்ணங்களையும், முழுமையாக நீக்கிப் பார்க்கின்ற பொழுது, தன் அகங்காரம் அழிந்த இடமே, மனதின் பிறப்பிடமாகிய '**பேரறிவின் இருப்பிடம்**' என்பதை எளிதாக அறிந்துக் கொள்ள முடிகிறது.

இவ்வாறு, சுய விசாரத்தின் மூலம், தன் சுய அறிவாகிய சொரூபத்தில் மனம் ஒருங்கிணைவதன் மூலம், இருமைகளைக் கடந்து '**இறை அனுபவம்**' அடைகின்றது.

இந்த அனுபவத்தை அடைந்த மனமே, அடுத்த பரிமாணத்திற்குள் தான் அழைத்துச் செல்லப்பட்டிருப்பதை

எளிதாக அறிகின்றது. அதாவது, **பரிணாமம் இல்லாத பரிமாணத்தை** அந்த மனதினால் உணர முடிகின்றது.

அதாவது, பரிணாமம் அடைவதற்கு முன்பு இருந்த, பரிபூரண நிலையை அடைவது எனலாம். ஆக, **பரிணாமம் அற்ற, பரிமாணத்தின் பரிபூரண நிலையை** உணர முடிகின்றது.

இந்த நிலை உண்டானால் மட்டும்தான், ஒருவனுக்கு **முழுமையான ஆனந்தம்** இருப்பு கொண்டுள்ளதை, ஏற்றுக் கொள்ள முடியும். அத்துடன், தன் இயல்பை அவனால் நன்கு உணர்ந்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

எனவே, ஏற்றி வைத்துக்கொண்ட எண்ணங்களால் ஆன இந்த மனதை நன்கு விசாரித்து, விவேகத்தை அடைந்து, திடமான வைராக்கியத்தை மேற்கொள்வதே, மெய்ப்பொருளை உணர்கின்ற உண்மையான '**விசார மார்க்கம்**' என்பதினால், இந்த விசாரனைப் பாதையில், விரைவாக நடப்பதற்கான பயணத்தின் வழிகாட்டியே, இந்த "**மனமடங்கும் மார்க்கம்**" என்ற இந்த நூல் ஆகும்.

இந்த நூலைக் கற்று முடித்தவர்கள், எளிதாக தங்களது பயணத்தின் இறுதி இலக்கான மோக்ஷத்தை, மிக எளிதாக அடைந்திடுவர் என்பதில், எள்ளவும் சந்தேகம் தேவையில்லை.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,
சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்.

மனமடங்கும் மார்க்கம்

1. ஆத்மாவின் அதிசய சக்தி

பிறக்கின்ற ஒவ்வொரு உயிரினமும், தன் உயிராகிய உள்ளுணர்வில் ஒன்றியிருக்கும் வரை, அதற்கு மனம் என்பது கிடையாது.

நம் உயிர் உணர்வின் மீது, நம்மால் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டுள்ள, ஒட்டு மொத்த எண்ணங்களின் தொகுப்புகள்தான் நம் மனம் எனப்படுகின்றது.

இவ்வாறு, ஏற்றிவைக்கப்பட்ட எண்ணங்களால் ஆகிய மனதுடன் மனிதன் பிறப்பதினாலேயே, அந்த சூக்ஷ்ம எண்ணங்களை எல்லாம் அனுபவித்துத் தீர்க்க, அவனுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஸ்தூல உடலின் மிக முக்கிய உறுப்பாக, மூளை ஒன்று அவசியமாகின்றது.

மூளை என்பது, எண்ணங்களை ஏற்று வழி நடத்துகின்ற ஒரு சாதனம் என்றால், அந்த எண்ணங்களால் ஆன மனம் என்பது, மூளையுடன் கூடிய ஒட்டுமொத்த உடலையும் வழி நடத்துகின்ற, ஒரு மாபெரும் சக்தி எனலாம்.

ஐம்புலன்களால் (மெய், வாய், கண், முக்கு, செவி) அறியும் அறிவினைக்கொண்டு, அவைகளை தகவல்களாகச்

சித்தத்தில் சேகரித்துக் கொண்டு, தனக்குத் தேவையான பொழுது, அவைகளை வெளிக்கொண்டு வந்து, அதற்கான செயல்களைச் செய்துக் கொண்டிருப்பது, என எல்லாமே சூக்ஷுமமான மனம் என்றால், அந்த மனதின் கட்டளையை நடை முறைப்படுத்துவது, ஸ்தூலமான மூளை எனலாம்.

இந்த ஸ்தூல உடல் இயங்குவதற்குத் தேவையான **மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி** என்னும் ஐம்பொறிகளும், சுரப்பிகளும், தசையும், தண்டு வடத்தின் (spinal cord) வாயிலாக மூளையோடு தொடர்பு கொள்கின்றன.

அவைகள், மூளையுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளாமல், மூளைக்குக் கீழே உள்ள தண்டுவடத்தின் வாயிலாகவே பொறிகள், சுரப்பிகள் முதலியவற்றோடு தொடர்பு கொள்கிறது.

இந்த தண்டுவடமானது மூளைக்கும், பொறிகளுக்கும் இடையே இருந்துக் கொண்டு, இரண்டுக்கும் செய்திகளை வாங்கிக் கொடுக்கின்ற ஒரு கருவியாகச் செயல்படுகின்றது.

உதாரணமாக, கையில் ஓரிடத்தில் நெருப்புப்பட்டால், அதன் வெப்பத்தை **தோல்** என்ற புலன் அறிகின்றது. அந்த வெப்ப அனுபவத்தை **மனம்** உணர்கின்றது.

மூளையில் இவற்றிற்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிகளில், ஏற்றிவைக்கப்பட்ட தகவல்களை உணர்வுகளாக மாற்றப்பட்டு, மனம் என்ற அகக் கருவியினாலேயே அறியப்படுகிறது.

உடனே, அந்த கையை நெருப்பில் இருந்து எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய கட்டளையை, மனம் மூளைக்கு இடுகின்றது.

உடனே உடலுடன் பொருந்தியுள்ள மூளை தன்னுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள தண்டுவடத்தின் வாயிலாக, அந்தக் கட்டளைக்கு ஏற்றவாறு, கையை உடனடியாக இழுத்துக் கொள்வது நடைப் பெறுகின்றது.

எனவே, தண்டுவடங்களின் வழியாக வருகின்ற பல்வேறு நரம்புகள் கயிறு போன்று இருந்து, மூளையையும் மற்ற பகுதிகளையும் இணைக்கின்றது என்பது, நமக்கு நன்கு தெளிவாகின்றது.

இந்த மனித உடலில் உயரியப் பணியை, அன்றே நம் மணிவாசகப் பெருமான் ஏறக்குறைய ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, தனது '**திருவாசகம்**' என்னும் நூலில்,

"**மொய்ப்பால் நரம்பு கயிறாக மூளை என்பு தோல் போர்த்த**
குப்பாயம்புக் கிருக்க கில்லேன் கூவிக்கொள்ளாய் கோவேயோ
எப்பா லவர்க்கும் அப்பாலாம் என்னாரமுதேயோ
அப்பா காண ஆசைப்பட்டேன் கண்டாய் அம்மானே".

(திருவாசகம் - ஆசைப்பத்து பாடல் எண் 419).

குப்பாயம் என்றால் **சட்டை** என்பது பொருளாகும். அதாவது, சட்டையின் பாகங்கள் நூல் கயிறுகளைக் கொண்டு, இணைத்துத் தைக்கப்படுவது போன்று, இந்த உடம்பு என்னும்

சட்டையில் உள்ள, மூளையுடன் தொடர்பு கொண்ட எல்லா உறுப்புகளையும், நரம்புகள் என்னும் கயிற்றால், தைக்கப் பட்டிருப்பதாக கூறியிருப்பது மிகவும் பொருத்தமாக உள்ளது.

அவ்வாறே, எலும்புகளை நரம்புகள் என்னும் கயிற்றால் பின்னப்பட்டிருப்பதாகத் **திருத்தக்கதேவர்** தமது **சீவக சிந்தாமணி** என்னும் நூலில் கூறியுள்ள பாடல் பகுதியையும் அறியத் தக்கது:

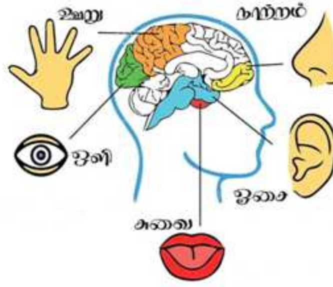
“என்பினை நரம்பிற் பின்னி
உதிரம் தோய்த்து இறைச்சி மெத்திப்
புன்புறத் தோலைப் போர்த்து
மயிர்ப்புறம் பொலிய வேய்ந்திட்டு
ஒன்பது வாயில் ஆக்கி
ஊன்பயில் குரம்பை செய்தான்
மன்பெருங் தச்சன் நல்லன்
மயங்கினார் மருள என்றான்.”

இன்றைய நவீன அறிவியல் தோன்றுவதற்குப் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே, நம்முடைய மெய்ஞ்ஞானிகள் இந்த உடலையும், உடலின் உள்ளே உள்ள உறுப்புகளின் இயக்கத்தையும், நன்றாக அறிந்திருந்தனர்.

நாமோ, நம்மவர்கள் கூறுவதைக் கேட்பதை விடுத்து, நவீன அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறுவதைத்தான் கேட்போம் என்பதினால், இன்றைய நவீன அறிவியலுடன் ஆன்மீகத்தை ஒப்பிட்டு விளக்க வேண்டிய நிர்பந்தம் உள்ளது.

இன்றைய நவீன தொழில் நுட்பத்தின் கம்ப்யூட்டர்கள் எப்படி, அதனுள் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட மென்பொருட்களால் (Softwares), வன்பொருட்கள் (Hardwares) இயக்கப்படுவதைக் கொண்டு, நாமும் நம் உடலை அதனுடன் ஒப்பிட்டு புரிந்துக் கொள்வது, இன்றைய இளைய தலைமுறைக்கு எளிதாக இருக்கும்.

ஸ்தூல உடலின் தூண்டலும், இயங்கலும் என, எல்லா செயல்களுக்கும் காரணமான எண்ணங்களின் தொகுப்பே இந்த '**மனம்**' என்றால், அது மிகையாகாது.



மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐம்பொறி களின் வாயிலாக **ஊறு, சுவை, ஒளி, நாற்றம்,** ஓசை என்னும் ஐம்புல நுகர்ச்சிகள், மூளையால் நடைபெறுகிறது என்பது உண்மையாக இருந்தாலும், அது மனதின் ஈடுபாடின்றி நடைப் பெற முடியாது.

நாம் தேடிக் கொண்டு போகும் நபர் ஒருவர், நம் எதிரே வருவதை நம் கண்கள் கண்டாலும், நம்முடைய மனம்

வேறொன்றில் நாட்டம் கொண்டிருந்தால், அவ்வாறு எதிரே வருபவரை நாம் இனம் கண்டுகொள்ள முடிவதில்லை.

இதுப்போன்றே, நாம் இருக்கும் இடத்தில் திடீரெனக் கெட்ட நாற்றம் வீசினாலும், மனம் வேறொன்றில் ஈடுபட்டு இருப்பின், அந்த நாற்றம் நமக்குப் புலப்படுவதில்லை.

அவ்வாறே, நாம் ஓரிடத்தில் அங்கேயே நின்றுக் கொண்டிருப்போம். அதே இடத்தில் இருக்கும் மற்றொருவர் நம்மை அழைத்தாலும்கூட, நம் மனம் அதில் ஈடுபடாவிடின் அவர் அழைத்தது நமக்குக் கேட்காது.

இவ்வாறே, நாம் உணவு உண்ணும்போதும், மனம் வேறொன்றில் ஈடுபட்டிருப்பின், அந்த உணவின் உன்னத சுவை நமக்குத் தெரிவதில்லை.

ஆகவே, மனம் வன்மையாக வேறொன்றில் நாட்டம் கொண்டிருப்பின், உடலில் எறும்பு ஊறினாலும், அந்த எறும்பு நம்மைக் கடித்தாலும் தெரிவதில்லை.

இச்செய்திகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு பார்க்கின்ற பொழுது, மனம் என்னும் ஓர் அகக்கருவி, இந்த புற உடல் இயங்கக் காரணமாக இருப்பது நன்கு புரிகின்றது.

அதாவது, ஒரு பொறி ஏதேனும் ஒன்றில் முனைப்பாக ஈடுபட்டிருப்பின், மற்ற நான்கு பொறிகளுமே அடங்கியிருக்கக் கூடும் என்பது, நமக்கு நன்கு புரிய வருகின்றது.

நாயன்மார்களில் ஒருவரான **சுந்தரர்** என்ற சிவனடியார், இறைவனின் திருமேனிச் சிலையை சில மணி நேரங்கள், மிக்க பக்தியுடன், தன் கண்கள் என்ற பொறி வழியாக, வழிபட்டுக் கொண்டு இருந்தபோது, மற்ற நான்கு பொறிகளும் அடங்கி, அந்தக் கண்கள் என்னும் பொறியோடு மட்டுமே அவர் ஒன்றியிருந்ததாகச் **சேக்கிழார்** என்ற பெரும்புலவர் தன் '**பெரிய புராணம்**' என்னும் நூலின் பாடல் ஒன்றில் குறிப்பிட்டுள்ளார்:

"**ஐந்து பேரறிவும் கண்களே கொள்ள**"

(பெரிய புராணம் - தடுத்தாட் கொண்ட புராணம் - 106)

என்பது அவரது பாடல் வரிகள் ஆகும்.

அதாவது, மூளை முனைப்பாக, ஏதேனும் ஒரு கவனத்தில் காரியம் ஆற்றிக் கொண்டிருக்கும் போது, மற்ற பொறிகளின் காரியங்கள் நடைப்பெறாமல் நிற்பதற்குக் காரணம், மனதின் கவனம் அந்த ஒன்றிலேயே ஒன்றி இருப்பதுதான் ஆகும்.

இவ்வாறு மனம் ஒரே சிந்தனையால் ஒன்றி, ஒரு பொறியின் வாயிலாக ஒருங்கிணைந்து, ஒரே ஒரு செயலை மட்டும் செய்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, மற்ற பொறிகளின் தூண்டலுக்கு, மனம் உட்பட முடியாமல் இருப்பது, கவனக் குறைவு அல்ல, அது **கவன மாற்றம்** எனப்படுகின்றது.

இதுவே, மனம் ஒரு சிந்தனையில் இல்லாமல், பல்வேறு எண்ணங்களால் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டு, பலவாறான சிந்தனை களை மேற்கொண்டு, ஒரு தூண்டலுக்குத் துலங்க வேண்டிய நேரத்தில், மற்றொரு துண்டலுக்குத்துலங்க முற்படுவது என்பது "**மனதின் சலனம்**" அல்லது '**மனதின் சஞ்சலம்**' என்கின்றது மெய்ஞ்ஞானம்.

அதையே, ஒரு சிந்தனை நிகழ வேண்டிய நேரத்தில், மற்றொன்றை நிகழ்த்த விரும்பி, இரண்டிற்கும் இடையில் வேறொரு எண்ணம் வந்து குறுக்கிட்டுத் தடுத்து, அதையும் செய்யமுடியாமல், இதையும் செய்யமுடியாமல், குழப்பத்தில் மனம் குழம்புவதை '**மன நோய்**' என்கின்றது விஞ்ஞானம்.

ஒன்றை நினைத்திருக்க வேண்டிய நேரத்தில், மற்றொன்றில் நினைப்பு இல்லாமல் இருப்பதுதானே மறதி! எனவே, நினைவு மாற்றமே '**மறதி**' எனப்படுகின்றது.

நினைவும், மறதியும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் போன்றவை. ஒன்றின்றி, மற்றொன்றில்லை. ஒன்றை மறந்தால் தான், மற்றொன்றை நினைக்கலாம். ஒன்றை நினைத்தால்தான், மற்றொன்றை மறக்கலாம்.

மரத்தால் செய்யப்பட்ட ஒரு யானை பொம்மையை எடுத்துக் கொள்வோம். அதை **மரம்** என்று நினைக்கும்போது **யானையை** மறந்து விடுகிறோம். அதை **யானை** என்று நினைக்கும்போது **மரத்தை** மறந்து விடுகிறோம்.

இதைத்தான், திருமூலர் தமது திருமந்திர நூலில்,

“மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை”.

(திருமந்திரம், எட்டாம் தந்திரம் - பராவத்தை - 2290)

என்னும் பாடலில் எடுத்துக்காட்டுகின்றார்.

இவ்வாறே, '**கல்லைக் கண்டால் நாயைக் காணோம் - நாயைக் கண்டால் கல்லைக் காணோம்**' - என்ற முதுமொழி, கல்லால் ஆன நாயின் தொடர்பாக எழுந்ததே எனலாம்.

மனதைக் கையாளும் மகத்தான திறமைகள் மிக்க ஒருவர் ஒரே நேரத்தில் பல செய்திகளுக்கு ஈடு கொடுக்கிறார்.

ஒரே நேரத்தில் எட்டுச் செய்திகளைக் கவனிப்பதற்கு ‘**அட்டாவதானம்**’ என்றும், பத்துச் செய்திகளைக் கவனிப்பதற்கு '**தசாவதானம்**' என்றும், பதினாறு செய்திகளைக் கவனிப்பதற்குச் ‘**சோடசாவதானம்**’ என்றும் பெயராகும்.

மனம் என்னும் ஒன்று தனியே இருப்பதால்தான், அது, எல்லாச் செய்திகளிலும், செயல்களிலும் விரைந்து மாறி, மாறி இவ்வாறு ஈடுபாடு கொள்ள முடிகின்றது என்று சிலர் கூறுகின்றனர். ஆனால், உண்மை அப்படியல்ல.

மனம் என ஒன்று தனியே இருந்துக் கொண்டு, இவ்வாறு விரைந்து மாறி, மாறிச் செயல்படுவதாகக் கொள்ள முடியாது. அனைத்து தூண்டுதல்களுக்கும் உடனுக்குடன் மிக விரைவாக, விரைந்து வெளிப்படுகின்ற வேகத்தைக் கொண்டது **மனம்** என்பதே சரியாக இருக்கும்.

அனைவராலும் இவ்வாறு செய்துவிட முடியாது. தனித்த திறமை மிக்க ஓரிருவரே, இதனை சரியாகச் செய்ய முடியும் என்றாலும், அவர்களும்கூட சில நேரங்களில் தவறிப் போவது நடைபெறும். எனவே, மனம் என்பது தனியாக இல்லை. அது **ஆத்ம சொரூபத்தின் ஓர் அதிசய சக்தி** எனப்படுகின்றது.

2. மனம் ஒரு நினைவகம்

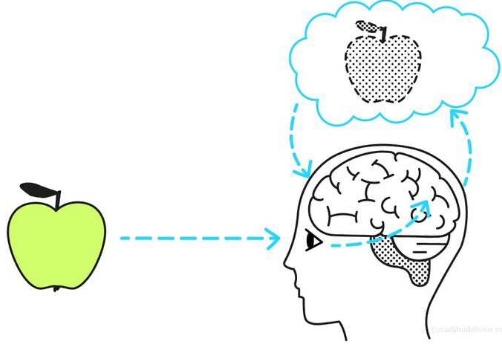
மனதை ஒரு புறப் பொருளாகக் கொள்ளாமல் ***மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம்*** என்ற நான்கு அகக்கருவிகளாக ஆன்மீகம் அறிகிறது. அதற்குக் காரணம் மனம் செயல்படும் விதத்திலிருந்து, இப்படி நால்வகை பிரிவுகளை உண்டாக்க வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது.

மேலை நாட்டு விஞ்ஞானமும், உளவியலும் மனதை இப்படிப் பாகுபடுத்திப் பார்க்க முற்படுவதில்லை. ஆனால், நமது இந்திய சித்தாந்தங்களில் மட்டுமே, இதற்கான விரிவான விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

அந்த வகையிலே, கண்கள் காண்பதை, காதுகள் அறிவதில்லை. அதுபோலவே காதுகள் அறிந்ததை, கண்களோ, நாக்கோ அறிவதில்லை.

எனவே, அறிவுக்கருவிகளாகிய இவைகள் வெறும் **கேமரா, மைக்** போன்ற நவீன கருவிகளைப் போன்று செயல் படுகின்றனவே தவிர, தன்னால் கண்டதையோ, கேட்டதையோ தாமாகவே அறிந்துக் கொள்ளும் தனித் திறன் அற்றவைகள்.

மூளையில் இவற்றிற்கென்று ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிகளில், ஏற்றிவைக்கப்பட்ட தகவல்களை உணர்வுகளாக மாற்றப்பட்டு, மனம் என்ற அகக் கருவியினாலேயே அறியப்படுகிறது.



மனமானது ஐந்து புலன்களிலிருந்து வரும் தகவல்களை ஒருங்கிணைத்து அறிகிறது. மனத்தின் வேலை தகவல்களை ஒருங்கிணைப்பதாக இருந்தாலும், அதனால் கண்டதையோ, கேட்டதையோ இன்னதென்று அறிவதற்கு அது புத்தியின் உதவியை நாடுகின்றது.

புத்தி என்பதும், மனதின் அடுத்த பரிமாணமே ஆகும். அதாவது, நவீன விஞ்ஞானத்தின் வாயிலாக வந்துள்ள கம்ப்யூட்டரின் CPU (Central Processing Unit)) போன்றது எனலாம்.

அந்த புத்தியில், ஒருவன் பிறந்தது முதற்கொண்டு, கண்கள், காதுகள் முதலான அறிவுக்கருவிகள் மூலம் அறிந்துக் கொண்ட அனைத்து விசயங்களையும், எண்ணங்களாக ஏற்றி வைத்துக் கொண்டு, அவைகளை **சித்தம்** என்ற அடுத்த பரிமாணத்தில் சேகரிக்கப்படுகின்றது.

மனமானது, புத்தியின் உதவியுடன், சித்தத்தில் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டுள்ள எண்ணங்களை இன்னது, இன்னது என்று தெளிகிறது.

இந்த மனதை நாம் நவீன கம்ப்யூட்டரின் தற்காலிக நினைவகமான '**ரேம்**' (Ram) என்பதுடன் ஒப்பிடலாம். சித்தத்தை நிரந்தர நினைவகமான '**ஹார்ட் டிஸ்க்**' (Hard Disk) என்பதுடன் ஒப்பிடலாம்.

எவ்வாறு, ரேம் (RANDOM ACCESS MEMORY - RAM) என்ற தற்காலிக நினைவகத்தில், சேகரிக்கப்பட்ட நினைவுகள் அவ்வப்பொழுது, உடனடியாக அழிந்து விடுகின்றதோ, அவ்வாறே, இந்த மனதில் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட தற்காலிகமான எண்ணங்கள் அவ்வப்பொழுதே அழிந்து (மறந்து) விடுகின்றன.

பொதுவாக, தற்காலிகமான எண்ணங்கள் மட்டுமே அப்போதைய நினைவுகளாக மனதில் இருக்கும். அவைகள் நிரந்தரமாக்கப்பட வேண்டுமாயின், புத்தியின் வாயிலாக மட்டுமே, அவைகள் இன்னது, இன்னது என்று கிரகித்து, சித்தத்தில் நிரந்தரமாக சேகரிக்கப்பட வேண்டும்.

எனவே சித்தம் எனும் அகக்கருவி, மனதினால் அறிந்ததை, புத்தியினால், அது இன்னது என்ற தகவலின் அடிப்படையில், இது, இது இப்படித்தான் என்று நிச்சயித்து தன்னுள் (சித்தத்தில்) சேகரித்து வைத்துக் கொள்கின்றது.

இதில், நிரந்தரமான நினைவகமே, **சித்தம்** என்று அழைக்கப்படுகின்றது. அவ்வாறே, சேகரிக்கப்பட்ட ஒட்டு மொத்த எண்ணங்களின் தொகுப்பாகிய இந்த சித்தமே **சஞ்சித எண்ணங்கள்** என்றும் அழைக்கப்படுகின்றது. இதனையே நாம் நவீன அறிவியலில் '**ஆழ்மனம்**' என்றும் அழைக்கின்றோம்.

சித்தத்தில் சேகரித்து வைத்துள்ள ஒட்டுமொத்த எண்ணங்களின் தகவல்களின் அடிப்படையில், **புத்தியின்** உதவியால், **மனம்** அறிந்ததை, நடைமுறையில் நிச்சயம் செய்வது யாருக்காக என்றால், அதுவே மனதின் அடுத்த பரிமாணமான "**அகங்காரம்**" என்பதற்காகவே என்றும் அறிய முடிகின்றது.

ஆகவே, அகங்காரம் இல்லாமல் மனமோ, புத்தியோ, சித்தமோ செயல்பட்டுப் பயனில்லை.

பொதுவாக, **அகங்காரம்** எனப்படுவது, “**நான்**” “**எனது**” என்ற **தன்முனைப்பு** கொண்டது. இந்த அகங்காரம் இல்லாமல் போனால், அந்த ‘**மனம்**’ அதன் பிறப்பிடமாகிய மூலத்தில் சென்று ஒடுங்கிவிடும்.

எனவே, மனதின் அத்தனை ஆர்ப்பாட்டங்களும், அகங்காரத்தை மையமாக வைத்தே நடத்தப்படுகின்றது என்பதினால், இந்த **அகங்காரமற்ற இடமே, மனமற்ற இடம்** எனப்படுகின்றது.

இன்றைய நவீன உளவியலும், நரம்பியலும் சேர்ந்து மூளையின் செயல்களை அக்குவேறு, ஆணிவேறாகப் பிரித்து ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

உயிரியல், நரம்பியல், மற்றும் உளவியல் வல்லுநர்கள் மனதை, மூளையின் செயல்களினால் ஏற்படும் ஒரு நிகழ்வாகக் கருதி, மூளை மற்றும் அதன் நரம்பமைப்பின் அடிப்படையில் இந்த மனதை விளக்குகிறார்கள்.

இவர்களிடம் மனமானது மூளையில் தோன்றி செயல் படுகிறது என்பதாக, ஒரு எண்ணம் விதைக்கப்பட்டுள்ளது.

இது இப்படியிருக்க, மெய்ஞ்ஞானிகள் சூக்ஷூம மனதை, ஸ்தூல மூளையிலிருந்து பிரித்து, அதை சுதந்திரமாகவும், தனியாகவும் செயல்படும் கருவியாகக் காண்கின்றார்கள்.

மனிதன் இறந்து அவன் உடல் மண்ணில் மறைந்த பிறகும், இந்த மனமானது சூக்ஷும வடிவத்தில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

இந்த இடத்தில்தான் அறிவியலும், ஆன்மிகமும் முரண் படுன்றன. மனமானது, மூளையிலிருந்து பிரிக்க முடியாதது என்று அறிவியல் கூற, ஆன்மீகமோ மூளையிலிருந்து தனித்து, மனம் செயல்பட முடியும் என்று கூறுகிறது.

அறிவியல் தன் கருத்தை ஆழமாக வலியுறுத்த விரும்பி, அனேக ஆதாரங்களை முன்வைக்கிறது. ஆனால் ஆன்மீகமோ, ஆன்ம ஞானிகளின் அனுபவ உண்மைகளை மட்டுமே ஆதாரமாகக் கொள்கிறது.

நவீன அறிவியல்கூட மூளை என்ற சடத்திலிருந்து, மனம் என்கிற சூக்ஷும உணர்வு எப்படி எழும்புகிறது என்பதற்கு, எந்தவிதமான விளக்கங்களையும் இதுவரை தரவில்லை.

மூளையின் செயலும், கம்ப்யூட்டரின் செயலும் அடிப்படையில் ஒன்றுபோலவே இருக்கின்றன. இரண்டிலும் சக்திதான் செயல்படுகின்றது. நரம்பில் ஒரு சக்தி பாய்வது போல, கம்ப்யூட்டர் சிப்பிலும் (Chip) மின்சார சக்தி பாய்ந்து வேலைகளை செய்கிறது என்கின்றது விஞ்ஞானம்.

அப்படியானால், மனித உடலில் உள்ள ஸ்தூலமான மூளையில், சூக்ஷுமமான மனம் எனும் உணர்வு எழுவது

போல, விஞ்ஞானத்தின் கண்டு பிடிப்புகளான, ஸ்தூலமான கம்ப்யூட்டரிலும், ஒரு சூக்ஷுமமான உணர்வு எழுந்தாக வேண்டும் அல்லவா?. ஆனால், நடைமுறையில் அப்படி இல்லையே!

கம்ப்யூட்டர் என்பது ஏற்றி வைக்கப்பட்ட மென் பொருள்களால் மட்டுமே செயல்படுகின்றது என்பதைப் பார்க்கின்ற பொழுது, மகத்தான மனித உடலையும், மனதையும், இந்த கம்ப்யூட்டருடன் கூடிய வன்பொருள்கள் (Hardwares), மென்பொருள்கள் (Softwares) என்பதுடன் பொருத்திப் பார்ப்பது, ஆன்மீகத்திற்கு என்றுமே சரியாக வராது என்பதுவும் தெளிவாகின்றது.

இந்த மனித உடலோ, மனம் என்ற ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களால்தான் இயக்கப்படுகின்றது என்றாலும், இந்த இரண்டையும் இயக்கும் இயக்குனர் ஒருவர், இதற்கெல்லாம் ஆதாரமாக இதே உடலின் உள்ளே உயிராக இருக்கின்றான் என்பதை எல்லோருமே மறந்து விடுகின்றார்கள்.

எனவே, மெய்ஞ்ஞானிகள் கூறுவதுப் போன்று, மூளை என்பது சடப்பொருள் என்பதினால், மனம் என்ற மற்றொரு சடப்பொருள் இந்த உடல் என்ற ஜடத்தை (சடலத்தை) இயக்க முடியாது.

எனவே, இந்த சடமான உடலை, இயக்குகின்ற இயக்குனர் ஒருவர், இந்த உடலின் உள்ளே உயிராக மையம் கொண்டுள்ளார் என்பதை அறிந்து, அவரே அனைத்து

உயிரினங்களுக்குள்ளும் ‘**அந்தர்யாமியாக**’ ஆட்சி செய்கின்றார் என்பதை அறிகின்றவனே ஆன்மீகத்தின் உச்ச நிலையாகிய, ஆன்மாவை அறிந்தவன் ஆகிறான்.

3. எல்லாம் யாரால்

மனிதன் மனதை கையாளும் வித்தையை அறிந்து கொண்டால், மன அழுத்தத்தை குறைக்க இயலும், நிலையான ஆனந்தம் பெருகும். மனதை அதன் விருப்பத்தில் போக விடாமல், நம் கட்டுப்பாட்டில் செயல்படும்படி வைத்துக் கொள்ள முடியும் என்கின்றனர்.

அதாவது, ஒரு குளத்தில் உள்ள நீர் கலங்கி இருக்கும் வரை, அதில் நம் பிம்பத்தை தெளிவாகக் காண முடியாது. அதேப் போன்று, அந்தக் குளத்தின் உள்ளே உள்ளதையும் தெளிவாகக் காண முடியாது.

அதுவே, அந்த குளத்து நீர் சலனமற்று தெளிந்து இருக்கும்போது, அதில் நமது பிம்பமும் தெளிவாகத் தெரியும், அவ்வாறே, அந்தக் குளத்தின் உள்ளே உள்ள மற்றவைகளும் தெளிவாகத் தெரியும்.

இதுப்போன்றுதான், கலங்கிய மனதில் நாம் நம்மைப் பற்றியும் அறிந்துக் கொள்ள முடியாது, அந்த மனதின் ஆழத்தில் உள்ள ஆழ்மன விசயங்களையும் அறிந்துக் கொள்ள முடியாது.

எவ்வாறு கலங்கிய குளத்து நீர் அலைகள் ஓய்ந்து, தெளிந்த பின்பு, அதில் தெரிவது என்னுடைய தெளிவான பிரதி பிம்பம் என்பதையும், உண்மையான “**நான்**” இல்லை என்றும் அறிகின்றோமோ?

அவ்வாறே, மனம் என்ற குளத்தில் எண்ணங்களால் ஆன அலைகள் அடங்கிய பின்பு, அங்கு தெரிவது, ஆன்மாவாகிய என்னுடைய பிரதிபிம்பம் என்பதையும் நன்கு அறிந்துக் கொள்ள முடியும்.

அந்த ஆன்மாவே, என்னுடைய உண்மை சொரூபம் என்றும், அதுவே ‘**தன்னிருப்பு**’ என்றும் ‘**தன்னுணர்வு**’ என்றும் அறிய முடிகின்றது.

ஆகவே, அந்த ஆன்மா அறிகின்ற யாவும், அதன் பிரதிபிம்பமான மனதின் எண்ணங்களே எனும் பொழுது, ‘**ஆத்மா தன்னை அறிகிறது**’ என்பதில், எந்தவிதமான சந்தேகத்திற்கும் இடமின்றி நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதாவது, ஆத்மா தன்னை அறிவது என்பது எண்ணங்களின் தொகுப்பாகிய மனம் என்பதின் வாயிலாக இல்லாமல், தன்னுடைய உண்மை இருப்பாகிய அறிவின் வழியேதான் அனைத்தையும் அறிகின்றது என்பதை அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு **அறியப்படுவதும், அறிபவனும்,** அதை **அறியும் அறிவாகவும்** என இம்மூன்றும் ஒன்றாகவே உள்ளது.

ஆகவே, ஆத்மாவின் நிழலாகிய மனம், இதுவரை காண்பதற்கு நிஜம் போன்று இருந்து வந்ததற்குக் காரணம், ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களினால் ஆத்மாவை அறிய முடியாதவாறு மறைத்துக் கொண்டிருந்தது.

நாமும், அந்த நிழலை உண்மை என்று கருதி, அதனைப் பிடிக்க, அதன் பின்னால் ஓடிக் கொண்டிருந்தோம். எப்பொழுது, விசாரத்தின் வாயிலாக விவேகம் வந்து, ஆன்ம சூரியனை அறிந்துக் கொண்டோமோ, அப்பொழுதே, நாம் சூரியனை நோக்கி, நடந்து சென்றாலே போது, நாம் துரத்திய நிழல் (மனம்), நம் பின்னாலே தானாகவே பின் தொடரும்.

எனவே, நிழலைப் பிடிக்க ஓடுவதைக் காட்டிலும், சூரியனை நோக்கி நடையைத் திருப்பினால், நாம் பிடிக்க நினைத்த நிழல், நம்மை பின் தொடர்ந்து தானாக வருவதை நாம் அறிய முடிகின்றது அல்லவா?

எனவே, மனம் ஆத்மாவின் நிழல் என்பதால், மனதை விசாரித்து அறியும் மனிதன் மட்டுமே, தன்னுணர்வில் தன் உண்மை இருப்பை உணர்வதும், தன்னை இறைவன் (பிரம்மம்) என்று அறிவதும் நிகழும்.

நான் எவ்வாறு அந்த இறைவனாக மாற முடியும்? என்றால், விசாரத்தின் வாயிலாக எண்ணங்கள் ஏதுமற்ற மன நிலையில், தன் இருப்பை தானறிந்தால், தானே எல்லாமாக இருப்பதை அறிந்து, அந்த இறைவனும், நானும் வேறு,

வேறாக இருக்க முடியாது என்ற உண்மை வெட்ட வெளிச்சமாகும்.

எனவே, நான் இறைவனை தியானித்தால், நான் இறைவனாகவே மாறுவதும், அவனை என் உள்ளுணர்வாகவே உணர்வதும் சாத்தியமே.

எண்ணங்களால் ஆன மனம் கரையவே, அங்கே அகங்கார "**நான்**" இல்லாமல் போவதும், உண்மை "**நான்**" வெளிப்படுவதும்தான் பரவசமான '**பரநிலை**' எனப்படுகின்றது.

ஒன்றைக் காண்பதும், அவ்வாறு கண்டதும், காண்பவனும் நானே! என்ற உண்மையை உணர்வதே, உயர் ஞானமாகிய "**ஆத்ம ஞானம்**" எனப்படுகின்றது.

அதாவது, "**காண்பதும், காணப்படும் இடத்தில் உள்ளதும் நானே. நான் என்னை உணரும் இடத்திலும் நான் நானாக இல்லை. அதுவாகவே இருக்கிறேன்**".

எனவே, எண்ணங்களால் ஆன மனமாக நான் எதை உணர்ந்தாலும், அதுவும் என்னில் ஒரு பாகமே ஆகும். அதாவது, நான் எதை உணர்கிறேனோ, அது மனமாகிய ஆத்மாவின் பிரதிபிம்பம் என்பதினால், அதுவும் என்னில் இருந்து வேறல்ல.

பாரோ நீரோ தீயோ வளியோ படர்வானோ
ஆரோ நானென்று ஆய்வுறுகின்றேன் அறிவில்லேன்
பாரோ நீரோ தீயோ வெளியோ படர்வானோ
ஆரோ நானென்று ஆய்வுறுகின்ற அது நீயே!

- கொங்கணச் சித்தர் பாடல்,

நிலமோ, நீரோ, நெருப்போ, காற்றோ, ஆகாயமோ இவைகளை விசாரிக்கும் போது அங்கே "**நான்**" இல்லை. நிலமோ, நீரோ, நெருப்போ, காற்றோ, ஆகாயமோ இதில் எதுவாகினும் அவைகளே "**நான்**" என்று விசாரத்தால் அறிபவன் எவனோ, அவனே நீ என்கின்றார்.

அதாவது, மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய அந்தக்கரணங்கள் என்னுள்ளே செயல்படும் செயற்கருவிகள். எனவே, இவைகளைக் கொண்டு, உள் நோக்கி என்னை அறிய முயன்றால், அங்கு மனம் என்ற ஒன்று இல்லவே இல்லை.

அவைகளை மாறி, மாறி நான் பற்ற முயலும் போதுதான், அங்கே மனம் உண்டாகி விடுகிறது. ஆகவே, பார்க்கும் யாவும் நானேதான்!

என் எண்ணங்களால் உண்டான மனதைத்தான் அங்கு நான் காண்கின்றேன் என்பதைத்தான் இந்த சித்தர் இவ்வாறு எடுத்துக் கூறுகின்றார்.

எதையெல்லாம் பார்க்கிறோமோ, எதையெல்லாம் எண்ணுகிறோமோ அவைகள்தான் மனம்.

அந்த மனம் புத்தியின் உதவிகொண்டு, சித்தத்தின் சேகரிப்புகளை வெளி கொணர்வதும், புதிய விசயங்களை மீண்டும் அதே புத்தியின் துணைக்கொண்டு இது, இன்னது என்றறிந்து, அவைகளை மறுபடியும் சித்தத்தில் சேகரிப்பதும் என மாறி, மாறித் தன்னை அஹங்காரமாக வெளிப் படுத்துகின்றது.

ஆகவே, வெளியே காணும் காட்சிகளை அறிய விரும்பும் எண்ணங்களும் இந்த மனமே. அவ்வாறே, உள் நோக்கித் திரும்பி, அறிய வேண்டியவைகளை அறிவதும் இதே மனமே.

எனவே, எதைப் பார்த்தாலும், எதைக் கேட்டாலும், எதை நினைத்தாலும், எதை நினைவுப்படுத்தினாலும் அந்தந்த எண்ணங்கள் எல்லாமே இந்த மனமே.

சரி! ஆத்மா வேறு, மனம் வேறா? என்றால் இல்லை.

மனம் என்பது ஆத்மாவின் ஒரு பிரதி பிம்பம்.

விழித்ததும் என்னில் இருந்து விருத்தியாகி சென்று, பிறவற்றை அறிய உதவும் அகங்காரமே இந்த மனம்.

எனவே, “**மனமாக நீயே உள்ளாய். எதை எதை அறிகிறாயோ அதுவாக நீயே உள்ளாய். நீ அதுவாக இல்லாவிட்டால் அதை நீ அறிய மாட்டாய்**”.

ஆக காண்பதெல்லாம் நீயே!

இறைவன் மீது பக்தி கொள்ளும் போதும், இறைவனை தியானிக்கும் போதும், அந்த எண்ணங்களால், மனம் என்கிற ஒன்று உண்டாகி, இறைவனை வணங்கும் எண்ணத்தையும், அந்த எண்ணத்திலிருந்து பிரிந்து நிற்கின்ற இறைவனையும் ஒன்று படுத்தும் உணர்வைத்தான் பக்தி என்கின்றோம். இந்த இரண்டற்ற நிலையில் இறைவனை எல்லா உயிர்களிலும் கண்டு அன்பு செய்யப்படுகின்ற உயர்ந்த பக்தியே, '**அநன்ய பக்தி**' எனப்படும்.

நமது முன்னோர்கள் சில நல்ல விசயங்களைக் கூறும் பொழுது, அதை இளைய தலைமுறைகள் பின் பற்றுமாறு செய்ய வேண்டி, வேறு விதமாகக் கூறுவதும் வழக்கம்.

அதுப்போன்றுதான் இதுவும்.

'**நான் இறைவன்**' என்கிற உணர்வு, தனக்கு ஆன்ம விடுதலையைத் தரும் என்று கூறாமல், அந்த இறைவனை அன்பு செய்வதினாலே, எல்லா உயிர்களிலும் அவனைக் காணமுடியும் என்று கூறி, அந்த இறைவனே உன்னுள்ளும் இருக்கிறான் என்பதினால், நீயும் இறைவனே என்று, அவனுக்கு '**நானே இறைவன்**' என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்து, அதனால், அவன் விரைந்து அந்த இறைவ(தன்)னை அறிந்திட முடியும் என்பதைத்தான் பக்தி என்று கூறி, அந்த பக்தி செய்யும் மனதை விசாரித்து அறிவதுதான் இந்த மனமடங்கும் மார்க்கமான **விசார மார்க்கம்** ஆகும்.

இது மனத்தை மேலேற்றாமல், தன்னையே மேலேற்றும் வழியாகும். அதை உணர்ந்தவர்களே இதை அறிவார்கள்.

ஒரே ஆத்மாவே ஒரு நிலையில் ஜீவாத்மாவாக உணருவதும், அதே ஆத்மாவே மற்றொரு நிலையில், மாயையையின் பிடியினின்று நீங்கிய பரமாத்மாவாக உணர்வதும் என்பதே இரண்டற்ற “**அத்வைதம்**” ஆகும்.

பரமாத்மாவில் லக்ஷணங்கள் யாவை? என்று பார்த்தால் மனாதீதன், குணாதீதன், தத்துவாதீதன், என்று எதுவும் இல்லாத நிலையே கூறப்பட்டுள்ளது.

அப்படியானால், அது ஒன்றுமில்லாத உணர்வு தானே!, உறக்கம் தானே! என்று எண்ணத் தோன்றும்.

ஒன்றுமில்லாத இடம்தான், ஆனால் ஒன்றுமில்லை என்று எப்படிக் கூற முடியும்?

அங்கிருந்து தானே அனைத்தும் தோன்றுகிறது. அப்படியிருக்க, அங்கே ஒன்றுமில்லை என்பது எவ்வாறு சாத்தியம்?

எனவே, அங்கே “**நான்**” இல்லாமல் இருந்ததாக எண்ணாமல், வேறு நிலையில் “**நான்**” இருந்திருக்க வேண்டும் என்று என்னுவதே “**இருப்பு**” என்பதை அறிந்ததாகும்.

அவ்வாறு சிந்திப்பது தானே இயல்பு?

எண்ணங்களற்ற நிலையிலிருந்து, எப்படி எண்ணங்கள் பெறுகிறேன்?

எண்ணங்களற்ற நிலை எல்லோருக்கும் பொதுவானது.

திடீரென்று தனியாக என்னை நான் உணர்கிறேன். ஆக பிரம்மமே ஒவ்வொரு உயிரிலும் வெவ்வேறாக தோன்றுகிறது என்று எண்ணினால் அதில் தவறில்லை.

உதாரணமாக, நாம் நம் குழந்தையைப் பற்றி சிந்தித்து பார்க்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவன்/அவள் பிறந்ததிலிருந்து, இதுவரைச் செய்ததை சிந்தித்துப் பார்க்கலாம்.

அக்குழந்தையின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்கலாம், படிப்பைப் பற்றி, வாழ்க்கைப் பற்றி, நேற்று நடந்ததைப் பற்றி, இன்று நடப்பதைப் பற்றி, நாளையைப் பற்றி என இப்படி சிந்திக்க எவ்வளவோ விசயங்கள் உண்டு.

நம்மை கேட்டு, இந்த சிந்தனைகள் வருவதில்லை.

ஒன்றைவிட்டு, ஒன்றைமாறி, சிந்தித்துக் கொண்டு இருப்போம். அதாவது நம் உறவுகளுடன் மகிழ்வாக இருந்தது, அவர்களுடன் சண்டையிட்டது என, அவரவர்கள் இயல்புக்கு ஏற்றவாறு, நல்ல விதமாகவோ, வேறு விதமாகவோ சிந்தனை செய்துக்கொண்டே இருக்கும்.

பணம், பதவி, புகழ், இருப்பிடம் என, ஒவ்வொருவரின் ஆசைக்கேற்றவாறு சிந்தனைகள் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கும்.

ஆனால் இறைவனைப்பற்றி சிந்திப்பது என்றால்? என்ன சிந்திப்பது எனத் தோன்றும்?

இறைவன் நம்மை படைத்து, காத்து, அழிக்கிறான் என்று தோன்றலாம். நாம் இது வரை இறைவனைப் பற்றி கேட்டுள்ள கதைகள் ஞாபகத்திற்கு வரலாம். அவ்வாறு இவைகளையே நாம் எவ்வளவு நேரம் சிந்தித்துக் கொண்டு இருப்போம்? அதில் ஒன்றும் நமக்கு அனுபவம் உண்டாகாத காரணத்தினால் சுவாரஸ்யம் இருக்காது அல்லவா?

அதற்குக் காரணம், இறைவன் என்பவனை நாம் இந்த புலன்களால் அறிய முடிவதில்லை. எனவே, இறைவன் என்பவன் நம்மில் ஏற்படுத்திய எண்ணப்பதிவுகள் மிக மிக சொற்பமானவைகளே.

மேலும் அவன் அனைத்தையும் அறிவான் என்ற நம்பிக்கையால், இறைவனும், நாமும் ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் ஏதும் இல்லை என்பதினால், அவனைப் பற்றிய எண்ணங்கள் உண்டாவதும் வெகு குறைவாகவே இருக்கின்றது.

எனவே, இறைவனை பூசிப்பதும், தியானிப்பதும் என எழுகின்ற எண்ணங்களும் எளிதில் மறையக் கூடியதாகவே இருக்கின்றன.

பொதுவாக, மனம் அந்த ஏக இறைவனைப் பற்றினால், எண்ணங்கள் எளிதில் அடங்கிவிடும். இதைக் கருதியே தியானம், ஜெபம் போன்றவைகளை நாம் செய்கின்றோம்.

ஆனால், இவைகளினால், மனம் தற்காலிகமாகத்தான் அடங்குகின்றதே தவிர, முழுமையான மனம் அற்ற நிலை அங்கு உண்டாவதில்லை. உண்டாகவும் முடியாது. காரணம், சூக்ஷும மனம் எப்பொழுதுமே ஸ்தூலத்தை சார்ந்தே இயங்குவதால், ஸ்தூலமாக இறைவனை உருவத்தில் வழிபடும்வரை, இந்த மனமும், அவ்வளவு எளிதில் எண்ணங்களில் இருந்து விடுபடாது.

எனவேதான். மஹான்கள் இந்த விக்கிரஹ ஆராதனைகளை மனதின் தூய்மைக்காக மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள் என்றும், அதன்பிறகு, அதே மனதை அடங்கச் செய்யும் விசார முறையை அறிந்துக் கொள்ளுங்கள் என்றும் அறிவுறுத்துகின்றனர்.

அவ்வாறு, மனம் எதிலும் ஈடுபடாமல், அலையாது அமைதி கொள்வதே "**சும்மாஇரு**" என்பதாகும். இங்கு கூறப்படும் சும்மா இரு என்பது, உழைப்பை ஒதுக்கிய சோம்பேறித்தனமன்று.

சற்றும் சலியாத மனம், இறைவன் வேறு, தான் வேறு என்ற இருமைகள் அற்ற சமநிலையில், தன்னிருப்பில், தன் நிலை கெடாதிருப்பதே '**சும்மாயிருத்தல்**' என்பதாகும்.

வெளியில் மனம் செல்லாமல், உள்நோக்கித் தன்னில் நிலைத்தலே சும்மாயிருத்தலாகும் என்பதனைத்தான் தாயுமான சுவாமிகள், மனம் எண்ணங்களற்று அமைதியாக இருக்கும் நிலையை "**சும்மா இருப்பது**" என்று கூறுகிறார்.



சும்மா அடங்கி அமைதியாக இருக்கும் மனம், சக்தி வாய்ந்ததாக, வலிமை பொருந்தியதாக இருக்கும்.

பொதுவாக, யானையை அடக்கலாம், கரடி, வெம்புலி இவற்றின் வாய்களைக் கட்டலாம், சிங்கத்தின் முதுகின் மீது ஏறிச் செல்லலாம், தண்ணீர் மேல் நடக்கலாம், தீயில் நிற்கலாம், பிறர் காணாமல் உலகத்தில் உலவலாம், வானவரை

ஏவல் செய்து வேலை செய்ய வைக்கலாம், தன்னிகரில்லாத சித்திகள் பல பெறலாம், என்றும் இளமையோடு இருக்கலாம்.

ஆனால், இந்த “**மனதை அடக்கி சும்மா இருக்கும் திறம் பெறுவது அரிது**” என்று கூறுகின்றார் தாயுமானவர்.

இந்த மனதை எவ்வாறு கையாள்வது? என்பதை பற்றி பல்வேறு அறிஞர்கள், சித்தர்கள், மகரிஷிகள், மகான்கள் இந்த உலகிற்கு வந்து, பல வழி முறைகளை உபதேசித்துள்ளனர்.

அதன் அடிப்படையில் ஆழமான ஒரு உண்மை என்னவென்றால், நம்மால்தான் நம் மனதை அறிய முடியும். ஆழ்ந்த சிந்தனைகளை ஆராய்ந்து, ஆழ்மனம் வரை சென்று நல்ல முடிவுகளை நம்மால் மட்டுமே எடுக்க முடியும்.

மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களையும், நம் நினைவு களையும், நாம் விசாரம் செய்துப் பார்க்கின்றபோது மட்டுமே, நினைவுகளே மனதின் சொரூபம் என்றும், நினைவுகளைத் தவிர்த்து, உலகம் என்ற ஒன்று உண்மையில் இல்லை என்றும், உலகம் என்பது நம் மனதிற்கு அந்நியமானது அல்ல என்றும் புரிய வரும்.

நம்முடைய உறக்கத்தில், கனவு நிலையில் இந்த உலகம் இருப்பதில்லை, இதற்கு வேறாக மற்றொரு உலகம் இருக்கின்றது. அதை உண்மையென்று நம்பி கனவைக் கண்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம்.

அந்த கனவைக் கண்டு முடித்து, விழிப்பு நிலை அனுபவத்திற்கு வரும்போது, தற்போதைய இந்த உலகம் உதிக்கின்றது. இதன் அனுபவம் முற்றிலும் கனவு நிலை அனுபவத்திற்கு முரண்பாடாகக் காணப்படுகின்றது.

இந்த உலகத்தில் உள்ள உறவுகளும், உண்மைகளும், கனவு நிலை உலகத்தில் இல்லை. கனவு உலகில் உள்ள உறவுகளும், காட்சிகளும், நினைவு உலகத்தில் இல்லை.

இதிலிருந்து, இந்த இரண்டுமே மனதின் கற்பனையான எண்ணங்கள் என்பதை ஏற்க முடிகின்றது அல்லவா?

இவ்வாறே, இந்த இரண்டு நிலைகளுக்கும் அப்பால் '**ஆழ்ந்த உறக்கம்**' என்ற ஒரு நிலை உள்ளது.

அது எண்ணங்கள், நினைவுகள் ஏதுமற்ற ஒரு நிலை. அந்த ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் மனம் தன் மூலத்தில், அதாவது தன்னுடைய பிறப்பிடத்தில் ஒடுங்கி இருக்கின்றது.

அதுவே, இந்த மனதின் பிறப்பிடமாகிய காரண சரீரம். இதையே சஞ்சித கர்மா என்றும், ஆனந்தமய கோஷம் என்றும் சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது.

அதனால்தான், நாம் தூங்கி எழுந்தவுடன் நன்றாக, ஆனந்தமாக தூங்கினேன் என்று கூறுகின்றோம். ஆனால், அங்கு மனம் இல்லாத காரணத்தினால், நம்மை நாம் அறிய முடிவதில்லை.

மனதின் சொரூபத்தை விசாரித்துக் கொண்டே போனால் மனம் தன்னில் தானாய் இருப்பு கொள்ளும். அந்த தன் இருப்பு என்பது, ஆத்ம சொரூபமே என்பதை அறிந்துக் கொள்ள முடியும்.

எனவே, மனம் எப்போதும் எதாவதொரு ஸ்தூலத்தை அனுசரித்தே நிற்கும். தானாக, தனித்து நிற்காது. மனமே சூட்சும சரீரம் என்றும், ஜீவன் என்றும் கூறப்படுகிறது.

4. விசாரமே விவேகமான மார்க்கம்

இந்த தேகத்தில் நான் என்று கிளம்புவது எதுவோ அதுவே மனமாம். நான் என்னும் நினைவு தேகத்தில் முதலில் எந்த இடத்தில் தோன்றுகிறது என்று விசாரித்துப் பார்த்தால், இருதயத்தில் என்று தெரிய வரும். அதுவே மனதின் பிறப்பிடம்.

நான், நான் என்று கருதிக் கொண்டிருந்தாலும்கூட, அந்த எண்ணங்களே அவ்விடத்துக்குக் கொண்டுபோய் விட்டு விடும். மனதில் தோன்றும் நினைவுகள் எல்லாவற்றுக்கும் "**நான்**" என்னும் நினைவே முதல் நினைவு என்கின்றார் **பகவான் ஸ்ரீ ரமண மகரிஷி**.

இந்த "**நான்**" என்ற நினைவு எழுந்த பிறகே, மற்ற அனைத்து நினைவுகள் எழுகின்றன.

தன்மை **(நான்),** முன்னிலை **(நீ),** படர்க்கை **(அது, அவன், அவள்)** என்ற தமிழ் இலக்கண வரையரையின்படி, முதலில் தன்மை தோன்றிய பிறகே, மற்ற முன்னிலை, படர்க்கைகள் தோன்றுகின்றன.

ஆகவே, ‘**நான்**’ என்ற தன்மையின்றி, முன்னிலை படர்க்கைகள் இருக்காது என்கின்றார்.

மனம் எப்படி அடங்கும்?

நான் யாரென்னும் விசாரணையாலேயே, இந்த மனம் அடங்கும். நான் யாரென்னும் நினைவு, மற்ற நினைவுகளை எல்லாம் அழித்து, **பிணம் சுடும் தடிபோல்** முடிவில் தானும் அழியும். அதன் பிறகு சொரூப தரிசனம் உண்டாகும் என்கின்றார்.

உபாயம் என்ன?

நான் என்ற தன்மையாகிய தன்னிருப்பு என்பது, உண்மையில் ஆத்மாவாகிய தன்னையே சார்ந்தது. ஆனால், நம்மை நாம் ஆத்மாவாக எண்ணாமல், இந்த உடலாக எண்ணுவதினாலேயே ஏகப்பட்ட குழப்பங்கள், குற்றங்கள் உண்டாகின்றன.

ஆகவே, எப்போதும் “**நான்**” என்ற தன்மை ஆகிய தன்னிடமே மனம் இருப்பது மட்டும்தான் அதனுடைய உண்மை இருப்பு நிலை.

காரணம் '**மனம்**' என்பது ஆத்மாவுக்கு வேறான ஒன்றில்லை. அது ஆத்மாவின் பிரதிபிம்ப சக்தி எனலாம்.

பொதுவாக எண்ணங்கள் எழுந்தால், அவற்றைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு எத்தனிக்காமல், அவை "**யாருக்கு உண்டாயின?**" என்று விசாரிக்க வேண்டும்.

இதைத்தான் பகவான் ஸ்ரீசங்கரர் தமது "**அபரோக்ஷ அனுபூதி**" என்ற நூலின் வாயிலாகவும், பகவான் ஸ்ரீரமணர் "**நான் யார்?**" என்ற நூலின் வாயிலாகவும் நமக்கு எடுத்துக் கூறுகின்றார்கள்.

எத்தனை எண்ணங்கள் எழுந்தால் என்ன? ஜாக்கிரதையாக ஒவ்வோர் எண்ணமும் எழும்பும் போதே, "**இது யாருக்கு உண்டாயிற்று**?" என்று விசாரித்துப் பார்த்தால் "**எனக்கு**" என்று தோன்றும்.

அந்த **எனக்கு** என்பதில், "**நான் யார்**?" என்று மேலும் விசாரித்துப் பார்த்தால், நான் என்பது இந்த உடல் அல்ல!, மனம் அல்ல! என்று அறிந்துக் கொண்ட அதே மனம், தன் பிறப்பிடத்திற்கே (இருதயத்திற்கே) திரும்பிவிடும். அத்துடன் எழுந்த எண்ணங்களும் அடங்கிவிடும்.

இப்படிப் பழகப் பழக, மனதுக்குத் தன் பிறப்பிடத்தில் இருந்து, பிரிய முடியாத சூழ்நிலை உண்டாகும்.

சூட்சுமமான மனம், **மூளை, இந்திரியங்கள்** வாயிலாக வெளிப்படும்போது மட்டும்தான், இந்த ஸ்தூலமான **நாம, ரூபங்கள்** தோன்றுகின்றன. அதுவே, அதே மனம் தன்னுடைய பிறப்பிடமான இருதயத்தில் தங்கும்போது, இந்த **நாம, ரூபங்கள்** மறைகின்றன.

மனதை வெளியே விடாமல், வெறுமையாக இருதயத்தில் வைத்துக்கொண்டிருப்பது மட்டும்தான் '**அகமுகம்**' அல்லது '**அந்தர்முகம்**' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இந்த இருதயத்திலிருந்து மனம் வெளிப்பட்டு வெளியே வருவதைத்தான் '**பகிர்முகம்**' என்று அழைக்கப்படுகின்றது.

இவ்விதமாக மனம் இருதயத்தில் இருப்பு கொள்வதினால் மட்டும்தான், எல்லா நினைவுகளுக்கும் மூலமான "**நான்**" என்ற எண்ணம் போய், எப்பொழுதும் உள்ள தான் மாத்திரமான, தன் சொரூபத்தில் அதாவது, ஆத்மாவில் விளங்கும்.

இப்போது ஆத்மா என்றால் என்னவென்று புரிந்து விடுகிறது. இனி ஆத்மாவை, பாவனையாக எண்ணும் எண்ணமும் நீங்கி விடுகிறது.

அது எப்படி?

ஒரு குழந்தை அது வரை சிங்கத்தைப் பார்த்ததில்லை. இது நாள்வரை சிங்கத்தின் வர்ணனையை பற்றி, மற்றவர்கள் வாயிலாகக் கேட்டதை வைத்து, தன் மனதில் ஒருவிதமான சிங்கத்தை கற்பனை செய்து வைத்திருந்தது.

ஒரு நாள் அந்த குழந்தை சிங்கத்தை நேரில் கண்டது. அன்றுமுதல் அந்த கற்பனை சிங்கம் அதற்கு மறைந்து போயிற்று. அதாவது, உண்மையை உணர்ந்த பிறகு, பொய் மறைந்து போகும்.

மனதிற்கு வாசனைகளோடு தொடர் உண்டாகி, பலவாறாக தோன்றுவது மட்டுமல்ல, அதற்கு புருசனோடு தொடர்புடைய வேறொரு நோக்கமும் உண்டு.

இந்த உண்மையை உள்ளுணர்வாக உணர்பவருக்கு ஆத்மாவை பாவனையாகப் பார்க்கும் எண்ணம் அழிகிறது.

பொதுவாக, முக்தி என்பது என்ன? என்று அறிவதை விட, அதை அனுபவமாக அடைவது மிகவும் சிரமமான காரியமாகும்.

அறிவது என்பது, அடைவதற்கு முன் உள்ள படியாகும். அறிவதென்பது வேறு, அடைவதென்பது வேறு.

நாம் காலத்தினால் கட்டுப்பட்டவர்களாக இருப்பதினால், ஒரு விநாடியில், அந்த உள்ளுணர்வை அனுபவமாக

அடைந்தாலும், மறு விநாடியில் வேறு ஒரு எண்ணம் வருவதை நம்மால் தவிர்க்க முடிவதில்லை.

ஏனென்றால், உள்ளுணர்வை அறிவது நமது இயல்பாக இருந்தாலும், மீண்டும் மீண்டும் எண்ணங்களின் எழுச்சியால், செய்யும் முயற்சி, நமக்கு புதிய சம்ஸ்காரமாக, விதையாக உருவாகிறது.

அவ்வாறே, நம்முடைய பழைய விதைகள் என்ற சம்ஸ்காரங்களின் மூலம் எழும் எண்ணங்களை உருவாக்கும் கிலேசங்கள், நம்மிடமிருந்து முழுதுமாக நீங்குவதில்லை. அந்த கிலேசங்களை முற்றிலும் நீக்குவது என்பது, ஒரு நேரம் நாம் சிந்திக்கும் ஒரு எண்ணத்தால் ஆவதில்லை. அது ஒரு தொடர் நிகழ்வு (செயல்முறை) எனப்படுகின்றது.

எப்படி ஒரு விதை ஒரே நாளில் மரமாகாதோ, அவ்வாறே, உறை ஊற்றிய பால் ஒரு விநாடியில் தயிர் ஆகாதோ, அப்படியே, இந்த வாழ்வு பொய் என்று உணர்ந்தாலும், சமாதி நிலை இதுதான் என்று உணர்ந்து, அறிந்தாலும், அந்த உன்னத நிலையை நிரந்தரமாகப் பெறுவது என்பது பற்றின்மையாலும், மனதை தொடர்ந்து விசாரப் பயிற்சியில் பழக்குவதாலும் மட்டுமே பெறக் கூடியது ஆகும்.

விசாரமற்ற தியானம் தீர்வாகுமா?

ஒருவர் தியானத்தின் வாயிலாகப் பற்றற்று இருக்க முடிந்தாலும், தியானப் பயிற்சியால் தனியே இருக்கும் போது,

ஓரளவு மனத்தை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடிந்தாலும், மற்றவர்கள் முன்பு பொய்யான ஒரு திரைக்கு பின் இவர்கள் ஒளிவதை காண முடிகிறது.

ஒருவன் ஆசை இல்லாமல் கூட மனத்தை வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், இவன் எதிர்கொள்ளும் வெறுப்பு, பயம் போன்ற பிரச்சனைகளினால், மனம் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும் அளவுக்கு சக்தியைப் பெறுவதுதான் மிகவும் முக்கியம்.

ஒருவகையில், இந்த பயமும், வெறுப்பும்கூட ஆசையின் மறு வடிவங்களே எனலாம்.

தியானத்தில் முயன்று எண்ணங்களற்று இருக்கும் நேரத்தில் உள்ள அனுபவம், தான் தனிமையில் இருக்கும் போது இருக்காது. எண்ணங்கள் உண்டாகிக் கொண்டே இருக்கும். எப்போதும் அந்த எண்ணங்களை ஆராய்ந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஓரளவு அதில் வெற்றி கொண்டால்கூட, பிற மனிதர்களின் மத்தியில், நாம் நம் சொந்த இயல்பை இழந்து விடுகிறோம்.

கோபம், வெறுப்பு போன்ற உணர்வுகளை மட்டுமல்ல, அன்பு பாசம் போன்றவையையும் நாம் பிறர் முன் இயல்பாகக் காட்ட முடிவதில்லை.

அருகில் இருப்பவர் யார்? அவர் இயல்பு என்ன போன்ற விசாரணைகள் எல்லாமே நம் நடவடிக்கைகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

மேலும், நம் முன் பேசுபவர் கூறும் விசயங்களில் கொஞ்சமும் உடன்பாடு இல்லாவிட்டாலும், அவர்கள் திருப்திக்காக சில விசயங்கள் நாம் பேச வேண்டிய கட்டாயம் உண்டாகின்றது.

என்ன தான் தியானத்தில் பல உன்னத உணர்வுகளை நாம் உணர்ந்திருந்தாலும், பிறர் முன் நிற்கும் போது, நம் அறிவு, நமக்கு **இது தான் இன்னும் உன் இடம்** என்று சுட்டிக் காட்டுவதையும் உணர முடியும்.

ஆகவே, தியானத்தில் மனதை அமைதியில் வைக்கப் பழக வேண்டும். பின் தனிமையில் தியானம் இல்லாத நேரங்களிலும், மனத்தை அமைதியில் இருக்க வைக்க, எதையும் சரியாக சிந்தித்துப் பழக வேண்டும். மற்றும் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் மனம் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க. மனதை விசாரித்துப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.

அதாவது, பழக வேண்டும் என்பதிலிருந்து இது ஒரு பயிற்சி என்பதை அறிய வேண்டும். மேலும், இந்த விசாரப் பயிற்சி வழியில் பயணிக்க வேண்டும்.

5. <u>பிராணனும், மனமும்</u>

இந்த விசாரணையைத் தவிர வேறு மார்க்கங்களால் அவ்வளவு எளிதாகத் தன்னை அறிய முடிவதில்லை. அதாவது, மற்ற மார்க்கங்களால் மனதை அடக்க முயன்றால், மனம் தற்காலிகமாக அடங்கினதுப் போன்று இருந்து, மறுபடியும் இன்னும் சற்று வேகமாக வெளியே கிளம்ப எத்தனிக்கும்.

அதுமட்டுமல்ல, ஆழ்ந்த தியானத்தில் அடங்கி அமைதியாக இருந்த மனம், தியானத்தில் இருந்து விழிப்பு நிலைக்கு வெளிப்பட்ட உடனேயே, அதன் உற்சாகம் பலமடங்கு கூடி, இன்னும் சற்று அதிகமாக அனைத்திலும் ஆர்ப்பாட்டம் செய்யும்.

இதிலே, பிராணாயாமத்தாலும் மனம் அடங்கும். ஆனால், அங்கு பிராணன் அடங்கியிருக்கும் வரையில் மட்டுமே இந்த மனமும் அடங்கியிருக்கும். பிராணன் வெளிப்படும்போது, இந்த மனம் தானும் வெளிப்பட்டு மேலும் அதிக வாசனை வசப்பட்டு அலைப்பாயும்.

பொதுவாக, மனதுக்கும், பிராணனுக்கும் பிறப்பிடம் ஒன்றே ஆகும்.

ஆம்! இந்த இரண்டும் உதயமாகின்ற இடம் என்பதினால்தான் அதை '**இருதயம்**' என தமிழ் மொழியில் அருமையாக அழைக்கப்படுகின்றது.

நினைவுகளே மனதின் சொரூபம். இதில் '**நான்**' என்னும் நினைவே மனதின் முதல் நினைவு. அதுவே அகங்காரம்.

இந்த அகங்காரம் எங்கிருந்து உதிக்கின்றதோ, அங்கிருந்துதான் இந்த மூச்சும் உதிக்கின்றது. ஆகையால், மனம் அடங்கும்போது பிராணனும், பிராணன் அடங்கும்போது மனமும் அடங்கும்.

ஆனால், சுழுத்தியில் (ஆழ்ந்த உறக்கத்தில்) மனம் அடங்கியிருந்த போதிலும், இந்த பிராணன் என்ற மூச்சு அடங்கவில்லை. காரணம், அது இந்த சரீரத்தின் பாதுகாப்பின் நிமித்தமும், சரீரமானது சாகாமல் இருக்கவும் அந்த சர்வேஸ்வரனால் இவ்வாறு சிருஷ்டிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதுவே, ஜாக்கிரதா அவஸ்தையில், அதாவது, நம்முடைய விழிப்புநிலையில் உண்டாகும், சமாதி நிலை அனுபவத்தில் மட்டுமே இந்த மனம் அடங்குகிறபோது, இந்த பிராணனும் அடங்குகிறது.

ஆனால், அப்பொழுது மட்டும், இந்த உடல் உண்மையில் இறப்பதில்லை. ஏனெனில், அங்கு இந்த மனமும், பிராணனும் தன் பிறப்பிடத்தில் ஒடுங்கி தன் சொரூபத்தில் இருக்கின்றது.

அதாவது, ஆத்மாவின் இயல்பான சமாதிநிலை என்பது, இந்த மனம் தன் மூலத்துடன் சமமாக இருக்கும் நிலையை சுட்டிக் காட்டப்படுகின்றது.

(அதாவது, **சமம்** + **ஆதி** = **சமாதி**).

இந்த சமாதி எப்படிப்பட்டது எனில், தாய் தன் குழந்தையை பத்துமாதம் தன் கற்பத்தில் சுமக்கும் பொழுது, அந்த ‘சிஸு’ எப்படி பேச்சு, மூச்சு இன்றி, இனிதாய் தன் கற்பவாசத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றதோ, அதற்குச் சமமான ஒரு நிலையை எடுத்துக் கூறப்படுகின்றது.

இதிலே, ‘**மனம்**’ என்பது சூக்ஷுமம் எனப்படும். ‘**பிராணன்**’ என்பது மனதின் ஸ்தூலம் எனப்படும்.

மரண காலம் வரையில், இந்த மனம் பிராணனை உடலில் வைத்துக்கொண்டிருந்து, இந்த ஸ்தூல உடல் இறக்கும் காலத்தில், இந்த பிராணனை கவர்ந்துக் கொண்டு போகிறது.

ஆகையால், பிராணாயாமம் என்பது மனதை அடக்க சகாயமாகுமே அன்றி “**மனோநாசம்**” செய்யாது.

பிராணாயாமத்தைப் போன்றே, இறைவனின் மூர்த்தித் தியானம், மந்திர ஜபம் மற்றும் ஆகார நியமம் போன்றவைகள் அனைத்துமே இந்த மனதை தற்காலிகமாக அடக்கும் சகாயங்களே.

மூர்த்தித் தியானத்தாலும், மந்திர ஜபத்தாலும் மனம் ஏகாக்கிரத்தை அடைகிறது என்பதை ஏற்றுக் கொண்டாலும், இந்த நிலையும் தற்காலிகமானதே.

சதா சலித்துக்கொண்டேயிருக்கும் ஒரு யானையின் துதிக்கையில் சங்கிலியைக் கொடுத்தால், அந்த யானையானது எப்படி வேறொன்றையும் பற்றாமல், சங்கலியை மட்டுமே கெட்டியாகப் பற்றிக்கொண்டு இருக்குமோ, அவ்வாறே எப்பொழுதும் சலனமடைந்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த மனதிற்கும், ஏதோ ஒரு இறை நாமத்தையோ, அல்லது இறை ரூபத்தையோ பிடித்துக்கொள்ளக் கொடுத்து விட்டால் போதும், அந்த மனமும் அதையே கெட்டியாகப்பற்றிக் கொண்டிருக்கும்.

மனம் அளவற்ற எண்ணங்களால், பல்வேறு நினைவுகளாய் விரிகின்றபடியால், இங்கு விசார மார்கத்தின் வாயிலாக, எழுகின்ற ஒவ்வொரு நினைவுகளையும் அவ்வப் பொழுதே விசாரித்து, அதன் பலத்தையும், பலவீனத்தையும் கண்டு கொள்ளும் போது, எழுகின்ற எல்லா நினைவுகளும் பலம் இழந்து விடுகின்றன.

அத்தகைய நினைவுகள் அடங்க, அடங்க மனம் ஏகாக்கிரத் தன்மை அடைந்து, எண்ணங்களின் பலத்தை இழந்த மனதுக்கு, எளிதாய் '**ஆத்ம விசாரம்**' சித்திக்கின்றது.

எல்லா நியமங்களினும் சிறந்ததான, மிதமான சாத்வீக ஆகார நியமத்தால் மட்டுமே, மனத்தின் **சத்வ குணம்** மேலோங்கி, அது ஆத்ம விசாரத்துக்கு தகுதியுடையதாகிறது.

6. மனதை மயக்கும் மாயை

சரி இதெல்லாம் எதற்கு நான் அறியவேண்டும். பிறந்தோம், வாழ்கிறோம், ஒரு நாள் இறந்து போவோம். இதற்கு மேல் என்னைப் பற்றி நான் ஏன் ஆராய வேண்டும்? என்றெல்லாம் தோன்றும்.

இதனால்தான் ஆன்மீகம் எப்போதும் நிலையாமையைப் பற்றியே முதலில் எடுத்துக் கூறுகிறது. இது ஒரு பாடமாக மட்டுமே நம் எல்லோருக்கும் புரிகின்றது. ஆனால், அது அனுபவத்திற்கு என்றாவது ஒரு நாள் வரும் பொழுதுதான் அதன் முழுப் பரிமாணமும் புரிய ஆரம்பிக்கும்.

அந்தப் புரிதல் ஒன்றினால் மட்டுமே, இந்த மனதிற்கு நிரந்தர தீர்வைக் கொடுக்க முடியும். அத்தகைய நிரந்தர தீர்வை எதிர் நோக்கி, இந்த மனம் அதை அறிய ஆவல் கொள்ளும் பொழுது மட்டுமே, அதற்கான பாதையும் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

படைக்கப்பட்ட சீவர்களுக்கு பிறப்பு, வளர்ப்பு, குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம், வயோதிகப் பருவம் என யாவும் உடல் அடையக் கூடிய பல்வேறு பரிமாண நிலைகளாகும்.

இதில், இறப்பு என்பது உடலுக்கே உண்டான இறுதி நிலை. ஆனால், மனம் இறப்பதில்லை. அது, மீண்டும் ஒரு உடலை அடைவதற்கு ஆர்வப்படுகின்றது.

இவ்வாறு, இந்த மனம் ஏற்றி வைத்துக் கொண்டுள்ள பல்வேறு எண்ணங்களுக்கு ஏற்றவாறு உடலை எடுக்கின்றது. அவ்வாறு உடலை எடுக்க உயிரின் உதவியை நாடுகின்றது.

அந்த உயிரை அறிந்துக் கொள்ளாதவரை, இந்த உடலுக்கு பிறப்பு - இறப்பு என்பது தொடரும்.

இந்த ஸ்தூல உடலுக்கு காரணமாக இருப்பது **சூக்ஷும மனம்** என்பது, பல்வேறு எண்ணங்களின் தொகுப்பு என்றாலும், அந்த எண்ணங்கள் நம்முடைய ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் உண்டாவது இல்லை.

அப்பொழுது நம்மை, நாம் அறிய முடிவதில்லை என்றாலும், நம்முடைய கட்டளை எதிர்ப்பார்க்காமல் நம் உடல், அந்த உயிரின் உதவியுடன், உறக்கத்தில் இயங்கிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றது.

இந்த நிலையில் உடல் இயக்கம் மட்டும் இருக்க, மன இயக்கம் நின்று, மறுபடியும் அந்த மனமும், உடலும் இயங்கத் தொடர்வதுதான் நம்முடைய விழிப்பு நிலை எனப்படுகின்றது.

அதுவே, நமக்கு அன்றாடம் நடைப் பெறுகின்ற தூக்கமும், விழிப்பும் எனலாம்.

அதேப்போன்று, மன இயக்கம் இருக்கும் போது, இந்த உடல் இயக்கம் நின்று போவதே “**இறப்பு**” எனப்படுகின்றது.

எப்படி உயிருக்கு மனதோடும், அறிவோடும் உள்ள தொடர்பு நீங்கும் போது, உறக்கம் வருகிறதோ, அதேப் போன்று, உயிருக்கு உடலோடு உண்டான தொடர்பு நீங்கும் போது, **இறப்பு** நேரிடுகிறது.

உடல் பிறந்து, வளர்ந்து, மடிகிறது. அது நம்முடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அவ்வாறே வரும் நோயை நம்மால் தடுக்க முடிவதில்லை. அதன் இயக்கத்தை நாம் அறிய முடிவதில்லை.

அவ்வாறே, தூங்க வேண்டும் என்று படுக்கிறோம். ஆனால், எல்லோராலும் உடனடியாக தூங்கி விட முடிவதில்லை. நம் விருப்பமின்றி எதையெதையோ சிந்திக்கிறோம்.

தவறு செய்துவிட்டு, தண்டனைக்காக சிறைச்சாலையில் வாழ்பவர்களில், எத்தனை நபர்கள் தாங்கள் செய்த செயலைச் சரி என்று கூறுவார்கள்?

அவர்களுக்கே தெரியும் அவர்கள் செய்தது தவறு என்பது, பெரும்பாலானவர்களுக்கு அதைச் செய்யும் போதே அதன் விளைவும் தெரியும்.

ஆனால் அவர்களை மீறி, அன்கு ஒரு விசை செலுத்து வதாலேயே, அவர்களது அறிவு, அப்பொழுது செயல்பட முடியாமல் போகிறது.

அந்த விசை என்பது, அவர்களது ஆசையாக, அல்லது உணர்ச்சிகளாக இருக்கலாம்.

அல்லது மற்றவர்களின் வாயிலாக வெளியிலிருந்து வருகின்ற வார்த்தைகளாக இருக்கலாம். எது, எப்படியோ அது நாமல்ல, நம் மனம்தான் என்று அறிவதற்குத்தான் விசாரம் வேண்டியதாக உள்ளது.

நாம் குடியிருக்கும் வாடகை வீட்டை நமதென்று எண்ணுவதைப் போன்று, நமது கட்டுபாடின்றி இயங்கும் இந்த உடலையும் "**நான்**" என்று எண்ணுவதைப் போன்று, நம்மை இயக்கும் எண்ணங்களையும் நமது என்று எண்ணுகிறோம்.

அந்த ஒட்டுமொத்த எண்ணங்களின் தொகுப்பாகிய மனதையும் "**நான்**" என்று தீர்மாணிக்கின்றோம்.

ஒருவன் ஒரு காளை மாடு வைத்திருக்கிறான். அதை தேவைப்படும் போது வண்டியில் பூட்டி, அடித்து, விரட்டி, வேண்டும் இடத்திற்கு கொண்டு செல்கிறான். மறுபடியும் கொண்டு வந்து கட்டிப் போட்டு விடுகிறான். அந்த மாட்டிற்கு வலிக்காமல் இருக்காது. அதனுடைய செயல்களை அவன் கட்டுப்படுத்துகிறான்.

அது அந்த மாட்டிற்கு பிடிக்கவில்லை என்றாலும், அவன் தன்னை விலை கொடுத்து வாங்கியிருக்கிறான் என்பதற்காக அவன் இஷ்டப்படி அது நடக்கின்றது என்று எடுத்துக் கொள்ள முடியுமா?

அதற்கு என்ன நம்மைப் போன்று, சிந்திக்கும் ஆற்றல் கொண்ட ஆறாவது அறிவு (பகுத்தறிவு) உள்ளதா?

இல்லையே!

பிறகு அது ஏன்? அவன் வார்த்தைக்கு கட்டுப் படுகின்றது?

அவனைப் பிரிந்து சென்று, அதனால் தனியாக வாழ முடியும் என்றாலும், அது அவ்வாறு செய்யாமல் இருப்பதற்குக் காரணம், அதற்கு நல்லது, கெட்டதை பகுத்தறியும் பகுத்தறிவாகிய ஆறாவது அறிவு கிடையாது என்பதினால், தன் உண்மை இயல்பை அறிய முடியாமல் இருக்கின்றது.

இவ்வாறே, நாமும் ஆறாவது அறிவைக் கொண்டு, இந்த மனதை விசாரித்து அறியாமல், விசை கொடுத்தால் இயங்குமாறு, நம் எண்ணங்களுக்கு ஏற்றவாறு இருக்கிறோம்.

இதிலிருந்து நீங்கி, நாம் நம்முடைய விடுதலையை பெற முடியும் என அறிய வேண்டும். மாயை நம் வாழ்வில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளைச் சற்று சிந்திக்க வேண்டும்.

நேற்று ஒரு விசயத்தைப் பற்றி ஒரு மாதிரி சிந்தித்தவன். இன்று அதே விசயத்தைப் பற்றி வேறு விதமாக சிந்திக்கிறான்.

ஒரு உணர்ச்சியால் மனிதன் தவறு செய்கிறான். மற்றொரு உணர்ச்சியால் இறைவனை பக்தி செய்கின்றான்.

ஒரு நேரம் ஒருவனுக்கு உதவி செய்கின்றான், மறுநேரம் மற்றொருவனுக்கு தீங்கு செய்கின்றான். மேலும் அதை எண்ணி வருந்துகிறான். இரண்டும் ஒரே மனிதனே.

நல்லதாக சிந்திப்பதும், மாறாக கெட்டதாக சிந்திப்பதும் ஒருவனே.

எண்ணங்களின் நிமிடத்திற்கு நிமிடம், நொடிக்கு நொடி மாறும் குணத்தை அறிந்துக் கொண்டால், நாம் அதன் பிடியில் எவ்வாறு சிக்கிக் கொண்டுள்ளோம், கட்டுண்டு உள்ளோம் என உணர முடியும்.

ஒரு மனிதன் வாழ்க்கையை வெறுத்து தற்கொலை செய்ய முடிவு செய்கிறான். அப்போது முதியவர் ஒருவரை சந்திக்கிறான். எப்படியோ அவன் மனதை அறிந்து கொண்ட அந்த முதியவர் இன்று இரவு மட்டும் தூங்கி எழுந்து, நாளை நீ தற்கொலை செய்து கொள் என்று கூறுகிறார்.

அவனுக்கு வேறு ஆறுதலோ, அறிவுரையோ எதுவும் அவர் கூறவில்லை. அன்று இரவு அவனுக்கு வயிறார உணவு கொடுத்து தங்க இடம் தருகிறார். நன்கு சாப்பிட்டு இரவு நன்றாக உறங்கி எழுகிறான் அந்த மனிதன்.

மறுநாள் காலையில் அவனுக்கு சாக வேண்டும் என்ற எண்ணம் முற்றிலும் நீங்கி விட்டது.

அவனிடம் சரியாக வாழ்வதற்கு ஏற்ற எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. பழைய வாழ்வில் தோல்வி உண்டானதற்கு காரணமானவற்றை ஆராய்கிறான். இது தான் எண்ணங்களின் குணம்.

ஒரு நாள் நல்ல மழை. ஒரு மனிதன் குடையுடன் நடந்து செல்கிறான். வழியே வயதான ஒரு ஏழைப் பெண்மணி மழையில் நனைவதைப் பார்க்கிறான். அவள் மேல் அவனுக்குக் கருணை பிறக்கிறது. தன் குடையைத் தரலாம் என்று எண்ணியவன், பக்கத்தில் தானே தன் வீடு இருக்கிறது, ஆகவே நானும் நனையாமல் அங்கே போய் வேறொரு குடை கொண்டு வந்து தரலாம் என்று எண்ணி வீட்டுக்கு போகிறான்.

குடையும் எடுத்து விட்டான். இப்போது வேறு விதமான எண்ணங்கள் தோன்றத் தொடங்கி விட்டன. வீட்டில் மொத்தம் மூன்று குடைகள்தான் உள்ளது. நாமோ மொத்தம் நாலு பேர் உள்ளோம்.

அவசரத்திற்கு குடை வேண்டும் என்றால் என்ன செய்வது?

ஒரு குடை 200 ரூபாய் ஆகும். சரி விடு! நம்மை எதிர்ப்பார்த்தா, அந்த கிழவி இருக்கிறாள். என்று எண்ணிக் கொண்டு வேறு வேலையை பார்க்கப் போய் விட்டான்.

எனவே, கருணை வந்தபோது ஒரு எண்ணம், சுயநலம் வந்தபோது ஒரு எண்ணம். இரண்டு எண்ணங்களும் ஒரே மனிதனுக்கு உண்டாயின.

இதுதான் எண்ணங்களின் வலிமை. **இதுவே மாயை.**

நம்மை ஒன்றுபோல் எண்ண விடாமல், எதையாவது, மாற்றி, மாற்றி எண்ணத்தோன்றும் எண்ணங்களின் தொகுப்பே மனம் எனும்போது, இதுதான் மாயை என்று அறிவதற்காக, அதே மனதை விசாரம் செய்யப்பட வேண்டும்.

மாயை மனிதனின் மனதை ஆட்டிப்படைக்கின்றது என்பதை நாம் அறிவதில்லை. அதனால் தூண்டப்படும் எண்ணங்களுக்கு ஏற்றவாறு, நாம் அதன் வழியே பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இந்த மாயையைக் கடப்பதுவே மனித வாழ்வில் மகத்தான இலட்சியம் என்பதை அறிந்து, அவரவர்களின் வினைகளுக்கு ஏற்றவாறு பாவ, புண்ணியங்களை அனுபவிக்கவும், அதனால் வருகின்ற சுக, துக்கங்களை ஏற்று, எதிர்கொள்கின்ற எண்ணங்களைத் தந்தாலும், அதுவும், ஈஸ்வரனாகிய மாயையின் பிடியிலேதான் நமக்கு எழுகின்றன என்பதை விசாரணையின் வாயிலாகவே அறிய முடியும்.

நம் எண்ணங்களை நம்மாலேயே கட்டுப்படுத்த முடிய வில்லை. எத்தனை இனிமையாக இருந்தாலும், துக்கமாக இருந்தாலும், நம் உணர்வுகளை நம்மால் நிறுத்தி வைக்க

முடியாது. அவ்வாறே, நம் எண்ணங்களை நாம் நிறுத்தி வைக்க முடியாது. அடுத்த நிமிடம் நமக்கு அதன் போக்கில் ஒரு உணர்வையும், எண்ணத்தையும் கொடுக்க காத்திருக்கிறது.

இப்படி இருக்கும் போது, பிறரால்தான் நமக்கு இன்ப, துன்பங்கள் வருகின்றது என்று நினைப்பது எவ்வளவு தவறு என்பதை எடுத்துக்கூறத்தான், பெரியவர்கள் "**தீதும் நன்றும், பிறர்தர வாரா**!" என்று கூறிவைத்தனர்.

எண்ணங்களை நாம்தான் எண்ணுகிறோம், என்பதாக எண்ணிக் கொள்கிறோம். உண்மையில் எண்ணங்களினால்தான் நாம் கட்டுண்டு கிடக்கிறோம்.

எல்லா எண்ணங்களையும் எளிதில் எதிர்கொள்ள, மனதை விசாரித்து அறிவதின் வாயிலாக மட்டுமே அது சாத்தியமாகும். அவ்வாறு மனம் விசாரிக்கப்படும் பொழுது, எழுந்த எண்ணங்கள் எல்லாமே எளிதாக அடங்கிவிடும்.

கடும்பற்று, கோபம், பொறமை, வஞ்சகம் போன்ற எண்ணங்கள் எழுந்ததின் விளைவாக, அவைகளினால் பிறருக்கு மோசமான விளைவை நம்மால் உண்டாக்க முடியுமோ, முடியாதோ? ஆனால், நம்மிடம் இருந்து எழுந்த இந்த எண்ணங்கள் நிச்சயம் நமக்கு மோசமான துன்பத்தை தராமல் விடாது. ஆனால், இதை நாம் அறிவதில்லை.

ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய துன்பத்தைப்பற்றி சிந்திப்பதைக் காட்டிலும், மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் உண்டாக்குவதில்தான் குறியாய் இருக்கின்றார்கள்.

இவர்களது தவறான சிந்தனைகள், இவர்களது உள்ளுணர்வை உணர்வதற்கு தடையாக அமைகின்றது.

இவ்வாறு, இவர்களிடம் எழுகின்ற கடுமையான எண்ணங்களினால், உண்டாகின்ற உணர்வுகள் மட்டுமல்ல அன்பு, கருணை, பாசம் போன்ற நல்ல உணர்வுகள் கூட, இவர்களைக் கட்டாயம் வருத்தத்தை உண்டாக்கும் சூழ் நிலைக்கு தள்ளுகின்றது.

'நந்தவனத்தில் ஒரு ஆண்டி
நாலாறு மாதமாய் குயவனை வேண்டி
கொண்டு வந்தான் ஒரு தோண்டி
அதை கூத்தாடி கூத்தாடி போட்டுடைத்தாண்டி'.

என்னும் சித்தர் பாடலை கேட்டிருக்கிறோம்.

இதன் பொருள் என்ன? ஒருவன் குயவனை வேண்டி, ஒரு மண் பானை வாங்கி வருகிறான். அது உணவுகளை சமைத்து சாப்பிடுவதற்கு பயன் தரக்கூடிய சாதாரண மண் பானை. அதன் அருமை அறியாதவன், அதை விளையாட்டாக உடைத்து விடுகின்றான்.

அதைப்போன்று, இந்த மனித உடல் என்ற ஒரு பானையை, தாயின் கற்பத்தில் பத்து மாதங்கள் காத்திருந்து கொண்டு வந்தவன், அதன் மேன்மையை கவனத்தில் கொள்ளாமல், அந்த உடலைக் கொண்டு ஊதாரித்தனமாக ஊர் சுற்றி, மது அருந்தி, புகைப் பிடித்து, பல மாதர்களைக் கூடி, பல்வேறு நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு, அந்த உடலைக் கூத்தாடி, கூத்தாடி அதன் அருமைத் தெரியாமல் உடைத்து விடுகிறான் என்பதைத்தான், அந்த சித்தர் இந்த பாடலின் வாயிலாக மனிதப் பிறவியின் மகத்துவத்தை போதிக்கின்றார்.

'அரிது அரிது மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது' என்று ஒவ்வையார் கூறியதைப் போன்று, அரிய மானிடப் பிறவி எடுத்ததன் நோக்கமே நம்மை நாம் உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பது தான்.

அதற்கான அமைப்பும், ஆறு அறிவுகளும், மானிட உடலிலேயே தரப்பட்டுள்ளது. அதை சரியாக பயன் படுத்தாது இங்குள்ள போகங்களை அனுபவித்து விட்டு வந்ததைப் போலவே போய் சேர்ந்து விடக் கூடாது.

இருவர் மண் சேர்த்திட, ஒருவர் பண்ண
ஈரைந்து மாதமாய் வைத்த சூளை
அருமையாய் இருப்பினும் அந்த சூளை
அரைக் காசுக்கு ஆகாதென்று ஆடுபாம்பே!

என்று மற்றொரு சித்தர் உடலின் இயல்பை கூறுகின்றார்.

எனவே, எடுத்த இந்த மனித தேகத்தைக் கொண்டு, மனதை விசாரித்து, வினைகளை சேர்க்காமல், வந்த வேலையை எவன் முடிக்கின்றானோ, அவனே மனிதர்களில் மகத்தானவனாக மாறுகின்றான்.

7. இருமையில் மனம்

இருமையில் மனம் இருப்பதினால், நல்லது - கெட்டது, உயந்தது - தாழ்ந்தது, பாவம் - புண்ணியம், சுகம் - துக்கம், சொர்கம் - நரகம் போன்ற பல்வேறு பிரிவுகளில் சிக்கிக் கொண்டுள்ளது.

உலகில் உள்ள பல்வேறு மதங்களும், இறப்பிற்குப் பின் மீண்டும் மனிதன் பிறக்கிறான் என்று பிறப்பு - இறப்பு பற்றி பேசுகின்றன. அதில் அவனுக்கு வாழ்க்கை உள்ளது என்பதை அந்த மதங்களும் மறுக்கவில்லை.

இந்த மறு வாழ்வு என்பது, சொர்கம் - நரகம் சார்ந்தது எனக்கொண்டு, மனிதன் தான் செய்யும் செயல்களுக்கு உண்டான பாவ, புண்ணியங்களுக்கு பயப்படுகின்றான்.

இந்த இருமைகளைக் கொண்டு பார்க்கின்ற பொழுது, பிறந்தவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் முற்றிலும் நல்லவர்கள் என்றும், இவர்கள் வாழ்நாள் முழுதும் மற்றவர்களுக்கு நல்லதே நினைத்தார்கள், நல்லதே செய்தார்கள், நன்றாகவே

வாழ்ந்தார்கள் என்றும், இவர்கள் தீய எண்ணங்களை ஒருபோதும் எண்ணாதவர்கள் என்றும், அவ்வாறே, இந்த நல்லவர்களுக்கு மாறாக, முற்றிலும் தீயவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்றும் எண்ணுவது என்றுமே சரியாக இருக்காது.

அப்படியானால், எதன் அடிப்படையில் நன்மை - தீமை அறிந்து, அவர்களை சொர்கம் - நரகம் என ஏதாவது ஒன்றனுக்கு அனுப்புவது?

இதிலே, நல்லவர்கள் செய்த பாவங்கள் தீரும் வரை, அவர்களை நரகத்தில் வைத்து விட்டு, அதன் பிறகு நிரந்தரமாக சொர்க்கத்தில் வைக்கலாம்.

அல்லது, தீயவர்களை அவர்கள் செய்த புண்ணியங்கள் தீரும்வரை சொர்கத்தில் வைத்து விட்டு, அதன் பிறகு அவர்களை நரகத்திற்கு அனுப்பலாம் என்றால், இதில் இரண்டுமே சரியாக வராது.

ஏனெனில், அவர்களது பாவம் - புண்ணியம் என்பது அத்துடன் முடிந்துவிடக் கூடிய விசயம் அல்லவே. அவர்கள் ஏற்கனவே பல பிறவிகளாகச் செய்த பாவ, புண்ணியங்களான சஞ்சிதம் இன்னும் இருக்கின்றதே.

எனவே, **பிறப்பு - இறப்பு** என்ற மறுபிறப்பிற்கும், **சொர்கம் - நரகம்** போன்றவைகளால் உண்டாகும் பலன்களாக **சுகம் - துக்கம்** உண்டாவதற்கும், அவரவர் செய்த வினைகள் மட்டுமே காரணமல்ல.

அவர்களுக்கு வாழ்வின் மீதுள்ள பற்றுதான் மிக முக்கியக் காரணமாகும். அதாவது, அவர்களது ஆசைகளே அத்தனைக்கும் காரணமாக இருக்கின்றன.

செய்கின்ற **நல்வினை - தீவினை** இரண்டிற்கும் காரணம், இவர்களது உலகப் பற்றே காரணமாகும்.

அவர்களிடமிருந்து அந்த பற்று (ஆசை) நீங்காதவரை, இந்த உலகிலிருந்து முற்றிலுமாக வேறு இடங்களுக்கு இவர்கள் செல்வது கிடையாது.

யோசித்துப் பாருங்கள்!

சொர்கத்தில் வாழ்பவர்கள் வேறெந்த எண்ணமும் இல்லாமல் அமைதியாக இன்பத்தை மட்டும் அனுபவித்துக் கொண்டு இருப்பார்களா?

அவர்களுக்கு, தாங்கள் இங்கே வாழ்ந்த இந்த உலக வாழ்க்கையை மறந்திருந்தாலும், அவர்களிடம் இயல்பாக இருக்கின்ற **மனமும் - குணமும்** மாறாது அல்லவா?

அதே மனமும் - குணமும் கொண்டு இவர்கள் சொர்க்கத்தில் வாழ முடியுமென்றால், அந்த சொர்கம் சொர்கமாகவே இருக்காதே! அது, இந்த உலக வாழ்க்கையே ஒத்ததாகவே இருக்குமே.

எனவே, இவர்களுக்கு அந்த சொர்கத்தில் பசியில்லாமல் வேண்டுமானால் இருக்கலாம், வலியில்லாமல் கூட இருக்கலாம், மூப்பு இல்லாமல் இளமையுடன் இருக்கலாம்.

ஆனால், ஆசையில்லாமல் இருக்க முடியுமா?

சொர்க்கம் போன்ற சூழலில், எந்த குறையும் இல்லாமல் இருக்கும் மனிதர்கள் எல்லாருமே, இன்பமாக உள்ளார்களா? என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

பொதுவாக, சொர்க்கம் இன்பமாக வாழும் சூழலை தரலாம். ஆனால், இன்பத்தை எடுத்துக் கொள்வதோ, விடுவதோ அவரவர்களின் தனித்தன்மையே.

ஒரு மனிதன் தான் வாழும் தற்போதைய சூழலிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட, புது மனிதர்கள் உள்ள ஒரு இனிமையான சூழலில் வாழ்வதற்கு முற்பட்டாலும், சிறிது நாட்களிலேயே அவனது **மனமும் - குணமும்** முன்பு இருந்ததுப் போன்றேதான் அமையும்.

ஆக, **நல்லவரோ - தீயவரோ** எண்ணங்களிலிருந்து முற்றிலும் விடுபடாதவரை, முழுமையான அமைதி என்பது உண்டாகாது.

சொர்கம் - நரகம் ஒருவேளை **இன்பம் - துன்பம்** தரலாம். ஆனால் ஆத்ம விடுதலையைத் தராது.

எண்ணங்களிலிருந்து விடுபடாமல், ஆசைகளிலிருந்து விடுபடாமல், ஒருவனது மனம் சொர்க்கத்தில் இருந்தாலும், நரகத்தில் இருந்தாலும் அங்கும் வாழ்க்கை என்பது தொடரும்.

பணம் புகழ், செல்வம், பிள்ளைகள் இது போன்ற எத்தனையோ ஆசைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோன்றுகின்ற எண்ணங்களால் சூழப்பட்ட மனிதன் அந்த பற்றுகள் எல்லாமே நீங்காத வரையிலும், இந்த உலகிலேயே மறுபடியும், மறுபடியும் பிறப்பான்.

எனவே, '**முடியும் - முடியாது**?' என்னும் இருமைகள் கொண்ட சந்தேகத்திற்கு இடம் கொடுக்காமல், சொரூபத் தியானத்தை விடாப்பிடியாகப் பிடிக்க வேண்டும்.

ஒருவன் எவ்வளவு பாவியாய் இருந்தாலும், '**நான் பாவியாய் இருக்கிறேனே**! **எப்படிக் கடைத்தேறப் போகிறேன்**?' என்று ஏங்கி அழுது கொண்டிராமல், தான் பாவி என்னும் எண்ணத்தை அறவே விட்டொழித்து, கொடுக்கப்பட்ட விவேகத்தால், விரைவாக இந்த சொரூபத் தியானத்தினைக் கடைப்பிடித்து, அதில் ஊக்கமுள்ளவனாக என்றுமே இருந்தால், அவன் நிச்சயமாக உருப்படுவான் என்கின்றார் பகவான் **ஸ்ரீரமண மகரிஷி** அவர்கள்.

உண்மையில் **நல்ல மனம்** என்றும், **கெட்ட மனம்** என்றும் இரண்டு மனங்கள் இல்லை.

மனம் என்பது ஒன்றே!

ஆனால், அந்த மனதின் வாசனைகளே நல்லது என்றும் கெட்டது என்றும் இரண்டு விதமாக இருக்கின்றது.

மனம் **சுப வாசனை** வசப்பட்டு நிற்கும்போது நல்ல மனமென்றும், **அசுப வாசனை** வசப்பட்டு நிற்கும்போது கெட்ட மனம் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

பிரபஞ்ச விஷயங்களிலும், பிறர் காரியங்களிலும் தேவையின்றி மனதை செலுத்தக்கூடாது. மற்றவர்கள் எவ்வளவுதான் கெட்டவர்களாக இருந்தாலும், அவர்களிடத்தில் **ராகம் (விருப்பு) - துவேஷம் (வெறுப்பு)** வைக்கலாகாது.

இந்த **விருப்பு - வெறுப்பு** இரண்டும் இருமைகள் என்பதினால், அவைகள் ஒதுக்கத்தக்கன.

அவ்வாறே, **சொர்கம் - நரகம், பாவம் - புண்ணியம், சுகம் - துக்கம்** போன்ற இருமைகள் இருக்கும்வரை, அந்த ஏக இறைவனை அறிய முடியாது.

பிறருக்கு என ஒருவன் கொடுப்பது எல்லாமே, உண்மையில் தனக்கே அவன் கொடுத்துக்கொள்கிறான்.

இவ்வுண்மையை மனதை விசாரிப்பதின் வாயிலாக அறிந்தால், எவன்தான் மற்றவர்களுக்கு கொடுக்காமல் இருப்பான்...?

பொதுவாக, மனதில் உள்ள எண்ணங்களின் தாக்கம்தான் நம் நடைமுறை வாழ்க்கையைத் தாக்குகின்றன.

இதைப் பெரும்பாலானவர்கள் புரிந்துக் கொள்வதே கிடையாது.

‘**உன் எண்ணங்களின் உயரம்தான் உன் வாழ்க்கையின் உயரம்**’ என்பதை மனதை விசாரித்து அறிந்துக்கொண்ட பெரியவர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஒருவன் கவலைப்படுவதினால், அந்த பிரச்சினையை அவனால் தீர்த்துவிட முடியுமா?

அல்லது

பிரச்சினைக்கான விடையானது, மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது கிடைக்குமா? என்றால், பெரும்பாலானவர்கள் அமைதி என்றாலே, அச்சம் அடையக்கூடிய விஷயமாகக் கருதுகின்றனர்.

அவர்கள் அமைதியாக இருக்கவே பயப்படுகிறார்கள். அவர்கள் தங்களிடம் எதைப்பார்த்து பயப்படுகிறார்கள் என்றே தெரியவில்லை.

அவர்களைப் பொறுத்தவரை, வேதனைப்படுவதும், மற்றவர்கள் இவர்களைக் கண்டு அனுதாபப்படுவதும் என்பது, இவர்களுக்கு ஒரு தற்காப்பு முறையாக இருக்கிறது.

மனதின் அமைதியற்ற நிலையை, அதே மனதை விசாரத்து அறிவதின் வாயிலாக, அமைதியை நோக்கித் திருப்ப முடியும் என்பதை புரிந்துக் கொள்ளும்போது, கவலைகள் அனைத்தும் முடிவுக்கு வந்துவிடுகின்றது.

பொதுவாக, பரபரப்பிலிருந்து புரிதலை அடைய முடியாது. தன்னுடைய சுய அறிவிலிருந்தே புரிதல் வரும்.

எனவே, நிம்மதியற்ற மனம், எத்தனை நற்பேறுகளைப் பெற்றிருந்தாலும், உண்மையான புரிதலையும், சந்தோஷத் தையும் குலைத்துவிடவே செய்யும்.

உண்மையை உணர்வதற்கு மனமற்ற பரிசுத்த நிலையையே நாடப்படுகின்றது. மனதின் செயல்பாடுகள் எவ்வகையில் எழுந்தாலும், உண்மையை உணர்வது இயலாது என்பது நம் ஞானச் சான்றோர்களின் கூற்றாகும்.

எனவே, உண்மையை உணர்வதற்கு மட்டுமே **'மனமடங்கும் மார்க்கம்'** அவசியமாகிறது.

இவ்வாறு இவர்கள் கூறுவதற்குக் காரணம் மனமானது நினைவுகள், அனுபவம், அறிவு இவற்றின் மொத்த உருவான **நான், எனது** என்னும் செருக்குகளுக்கு இடமாக இருப்பதே.

மனம் ஆடி ஓய்ந்திட்ட பம்பரம் போல் விசையற்று எப்போது வீழும்?

‘வேகம் தடுத்தாண்ட வேந்தனடியை’ எப்போது உணரும்?

தேடிக் காண முடியாத தேவனைத் தன்னுள்ளே தெளிந்து கண்டுகொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்? என்றால்,

இதற்கு ஒரே வழி, நிகழ்கால இருப்பில் மனதின் செயல்பாடுகளை, ஒவ்வொரு நொடியும் உற்றுப் பார்ப்பதே ஆகும்.

‘**உற்றுப்பார், மோனன் ஒரு சொல்லைப் பற்றிப்பார்**’ என்பார் தாயுமானவர். மனதைத் தெளிய வைக்க இதுதான் வழி.

“**முற்றிலும் மனம் அமைதி அடைய வேண்டியது அவசியம். முற்றிலும் மனம் யாதுமற இருத்தல் வேண்டும். இதற்குப் பொருள் என்னவெனில் எவ்வகையிலும், எந்த வடிவிலும் ‘நான்’ என்னும் அகந்தை விளங்காது இருத்தல் வேண்டும்**” என்பதே.

இதைத்தான் வள்ளுவர் மனத்துக்கண் மாசிலாது வாழ்தல் என்கிறார்.

மனம் சலனமற்ற நீர்போலத் தெளியும்போது, **சிந்தையினுள்ளே சிவம் வெளிப்படும்** என்பதே உண்மை.

அப்போதும் மனமும் இயங்கும், அறிவும் செயல்படும். ஆனால் அது உடல் செயல்பாட்டிற்கு மட்டுமே உதவும். இதற்கு ஒரே சாதனம் நாம் நமக்குள்ளே பயணிப்பது மட்டும்தான்.

அதாவது, **காண்பவன், காட்சி, காட்சிப் பொருள்** என்ற இவைகள் மூன்றும் ஒன்று என்று தெளிவதுதான்.

ஆக, நாம் எதைப் பார்க்கிறோமோ, எதனால் பார்க்கிறோமோ, அது நிலையானதல்ல, எது பார்க்கிறதோ, அது மட்டுமே நிரந்தரம்.

அதுமட்டுமே என்றும் மாறாமல் இருந்து, மாறக்கூடிய மற்ற மாயப் பொருள்களை உண்டாக்குகிறது என்று ஞானிகள் மட்டுமே அறிகிறார்கள்.

இத்தெளிவில் மட்டுமே மனமற்ற பரிசுத்த நிலை வாய்க்கும். அந்நிலையில் சத்தியச் சுடரொளி நித்தியமாய் நம்முள் ஒளிர்வதை நம்மால் எளிதாக உணர முடியும்.

'சினம்இறக்கக் கற்றாலும் சித்தியெல்லாம் பெற்றாலும் மனம் இறக்கக் கல்லார்க்கு வாயேன் பராபரமே!"

- (பராபரம் 189).

மனம் இறக்கக் கற்றல் மூலம், மனம் கடந்த வாய்மையை உணர்ந்து, வாழ்வாங்கு வாழ்தலே இந்த மனித வாழ்வின் நோக்கம் எனப்படுகிறது.

8. பிறப்பற்ற நிலை

இந்த நிலையடைந்த பின் பிறப்பில்லை என்று எப்படி அவ்வளவு உறுதியாக கூற முடியும்?

அதாவது, சங்கற்பங்களற்று, ஆசைகளற்று, தன் உண்மை சொரூபமான ஆத்மாவை அறிந்த மனம், இனி பிறப்பதும் இல்லை, இறப்பதும் இல்லை.

அதனால்தான் ஆன்மாவிற்கு இறப்புமில்லை, பிறப்புமில்லை என்று கூறியிருக்கிறார்கள்.

இந்த உடலை அமைத்திருப்பது எலும்பும், சதையும், இரத்தமும், நரம்புகளும் போன்றவை என்றே எண்ணுகிறோம்.

ஆனால் இந்த உடல் என்னும் கட்டிடத்திற்கு சூக்ஷுமமான எண்ணங்களும், அவற்றை உண்டாக்கும் பிராணனும், அவற்றை இயக்கும் மனமும், அதற்கு ஆதாரமாய் நிற்கும் ஆத்மாவும் தான் இவைகள் எல்லாவற்றையும் தாங்கி நிற்கும் அஸ்திவாரம் என்பதை அறிய வேண்டும்.

ஆசையில்லாத, மனமில்லாத நிலை பிறப்பறுக்கும் என்று கூறக்காரணம், நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பின்னால் ஒரு ஆசை (ஒரு எண்ணம்) நின்றே, அந்த செயலை செய்ய சக்தியைத் தருகிறது.

அதுவே, ஆசையற்ற நிலையில், செயல் செய்ய விருப்பம் இல்லை, இங்கு மனம் வர நோக்கம் இல்லை.

அதெப்படி ஆசைகள் இல்லாத போது செயல் செய்ய ஆர்வம் இருக்காது என்று கூறமுடியும் என்ற சந்தேகம் வருமாயின், முன்பே கூறியதுப் போன்று எண்ணங்களுக்கும், பிராண இயக்கத்திற்கும் தொடர்பு உண்டு என்பதினால்தான் இவ்வாறு கூற முடிகின்றது.

ஏதாவது ஒன்றில் மனதை நிலைப்பெறச் செய்யும் போது, நம்முடைய பிராணன் நிலை பெறுவதை நன்கு அறியலாம். அதை நாம் உணர்வதால்தான் சூட்சுமமாக சுவாசம் ஏதோ ஒரு நாடியில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். இதை யாவரும் செய்து பார்த்தே நம்பலாம்.

உண்மையைக் கூற வேண்டும் என்றால், என்னதான் தியானத்தில், மனத்தைக் குவித்து, எண்ணங்களை விலக்கி, சுவாசத்தை சரி செய்து, துரியமாகிய நிலைக்கு நம்மை நாம் கொண்டு சென்றாலும், சுவாசிக்கும் போது தன்னால் எண்ணங்கள் உண்டாவதை நம்மால் தடுக்க முடிவதில்லை. அப்படி இருக்கும் போது, தியானம் செய்யாத நேரத்தை பற்றிக் கூறவே வேண்டாம்.

எனவே, எண்ணங்களை ஆராய்தல், அதற்குக் காரணத்தை அறிதல், அதனை மாற்று எண்ணங்களால் களைதல் போன்றவைகளே நல்ல பலன்களைத் தரும். ஆகவே, நம்மிடம் உண்டாகும் எண்ணத்தை நல்ல

எண்ணங்களாகவும், இறைவனைப் பற்றிய சிந்தனையாகவும், பிராண ஓட்டத்தை கவனிக்கும் காரியமாகவும், அல்லது நமக்குப் பிடித்தமான இசையில் லயிக்கும் உணர்வாகவும்கூட மாற்றி, நம்மை நாம் ஆன்மீகப் பாதையில் மேலேற்றலாம்.

பொதுவாக, விசாரத்தினால் விளைந்த விவேகமே ஆத்மாவின் அதி உன்னத அறிவாகிய **ஆன்ம ஞானம்** எனப்படுவதால், இந்த ஞானத்தில் நிலைப்பெற்ற ஞானி, அந்த ஆன்மாவாகவே (பிரம்மமாகவே) இருப்பதினால், அவன் பிறக்கவும் இல்லை, இறக்கவும் இல்லை. பிறப்பு - இறப்பு எல்லாமே இந்த மனதிற்கும், உடலுக்கும்தான் என்று அறிவதே அறிவு. இந்த அறிவை அறியத்தான், மற்ற சீவர்களுக்கு கிடைக்காத **பகுத்தறிவு** மனிதனிடம் உள்ளது.

ஓம் தத் சத்!

மனமடங்கும் மார்க்கம்

"காண்பதும், காணப்படும் இடத்தில்
உள்ளதும் நானே. நான் என்னை
உணரும் இடத்திலும் நான் நானாக
இல்லை. அதுவாகவே இருக்கிறேன்".

